

Psychology
workbook

УАЙАТТ Р. ЭВАНС,
РОБИН Д. УОЛСЕР, КЕНТ Д. ДРЕШЕР,
ДЖЕЙКОБ К. ФАРНСВОРТ

МОРАЛЬНАЯ ТРАВМА

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ
ВИНЫ, ГНЕВА И САМООСУЖДЕНИЯ

«Эта книга, адресованная как терапевтам, так и пациентам, представляет собой исчерпывающий набор рекомендаций, которые помогут идти вперед после сложных и драматичных событий. Авторы собрали клинические идеи, личные истории и полезные упражнения, которые помогут обрести смысл жизни...»

— Виктория М. Фоллетт,
PhD, PsyD, директор клинической подготовки и профессор школы
психологии Технологического института Флориды



Уайатт Р. Эванс, Робин Д. Уолсер, Кент Д. Дрешер, Джейкоб К. Фарнсворт
Моральная травма. Рабочая тетрадь по преодолению вины, гнева и
самоосуждения



2023

Переводчик *К. Брейтбург*

Уайатт Р. Эванс, Робин Д. Уолсер, Кент Д. Дрешер, Джейкоб К. Фарнсворт

Моральная травма. Рабочая тетрадь по преодолению вины, гнева и самоосуждения . — СПб.: Питер, 2023.

ISBN 978-5-4461-2365-0

© [ООО Издательство "Питер"](#), 2023

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Вы не одиноки, вы всегда можете воссоединиться с теми, кто для вас важнее всего. Таково главное послание книги “Моральная травма”: оно дает надежду. Неважно, сделали ли вы что-то или не сделали, неважно, что произошло с вами, эта книга предложит эффективные стратегии преодоления травмы, покажет, как двигаться вперед и восстанавливать свою жизнь. Это вдохновляющий ресурс для тех, кто сталкивается со сложной, болезненной внутренней борьбой, возникающей в результате моральной травмы».

Дженна ЛеЖеун, доктор философии, клинический психотерапевт; руководитель Портлендской психотерапевтической клиники, исследовательского и учебного центра; соавтор книги «Values in Therapy»

«Эта книга, адресованная как терапевтам, так и пациентам, представляет собой исчерпывающий набор рекомендаций, которые помогут идти вперед после сложных и драматичных событий. Авторы собрали клинические идеи, личные истории и полезные упражнения, которые помогут обрести смысл жизни. Книга необходима всем, кто занимается проблемой моральной травмы. И клиенты, и терапевты найдут в ней поддержку и утешение».

Виктория М. Фоллетт, доктор философии, руководитель программы, директор клинической подготовки и профессор школы психологии Технологического института Флориды

«Если вы замечаете, что вас преследует произошедшее в прошлом событие, например ситуация, в которой вы кого-то ранили, или вас кто-то ранил, или подобное случилось на ваших глазах с кем-то другим, то я призываю вас прочитать эту книгу. Авторы рассказывают мощные истории и дают эффективные инструменты, которые помогут вам перейти от отчуждения и отстраненности к восстановлению и чувству целостности. Если ваше моральное состояние подорвано, эта книга станет для вас спасательным кругом».

Джейсон Б. Луома, доктор философии, специалист по вопросам стыда и сострадания к себе, соавтор книги «Learning ACT and Values in Therapy»

«Основанный на коллективном клиническом и научном опыте четырех авторов, этот труд дает мудрые и очень полезные практические инструменты для компенсации морального вреда с помощью терапии принятия и ответственности (ТПО). Люди, стремящиеся исцелиться от последствий моральных травм, найдут здесь множество идей для восстановления нормальных связей с окружающими и осмысленной жизни. Клиницисты и стажеры, которые хотят использовать ТПО в терапевтических условиях, тоже найдут много полезного в этой книге — к ней можно возвращаться снова и снова».

Джозеф М. Куррьер, адъюнкт-профессор психологии Университета Южной Алабамы редактор книги «Addressing Moral Injury in Clinical Practice»

«Это полезный ресурс для тех, кто страдает сам или заботится о людях, получивших моральную травму. Используя принципы ТПО, книга помогает честно исследовать свою моральную идентичность и найти в этом позитив».

Джейсон Ньюсма, доктор философии, заместитель директора программы «VA Mid-Atlantic MIRECC», доцент Медицинского центра Университета Дьюка

Мы посвящаем эту книгу военным, которые служили своей стране, были вынуждены многим жертвовать и страдали. Мы очень благодарны людям, которые поделились с нами своими историями, своей болью. Разрабатывая терапию принятия и ответственности (ТПО), мы обратились к этим историям, чтобы изучить моральные проблемы, возникающие во время войны. Нас вдохновляет человечность военных, с которыми мы сотрудничали, их упорство, твердость духа и то, как они работали с важнейшими ценностями. Без этих историй мы просто не смогли бы начать свой путь к пониманию моральной травмы, ее функции и последствий. Наши герои выразили надежду на то, что их болезненный опыт поможет улучшить жизнь других, — пусть так и будет!

Благодарности

Нашим друзьям и коллегам, глубоко преданным науке, — доктору Лорен Борхес и доктору Шону Барнсу. Сотрудничество с вами сыграло важную роль в работе. Мы глубоко признательны вам и считаем вас частью нашей авторской команды.

Уайатт Р. Эванс, Робин Д. Вальзер, Кент Д. Дрешер, Джейкоб К. Фарнсворт

Моему мужу Майклу за его любовь и терпение, а также моим родителям за их бесконечную поддержку.

Уайатт Р. Эванс

Моей маме — ты мой герой, Бобби и Деону — вы отлично поработали; спасибо за то, что вы делаете, и за вашу поддержку.

Робин Д. Вальзер

Моей удивительной семье, которая дарит любовь и поддержку каждый день: моей жене Сьюзен, нашим сыновьям и их женам, а также моим внукам, которые дают мне возможность смотреть на мир с надеждой и радостью.

Кент Д. Дрешер

Моей жене Джоанне и нашим четверым прекрасным детям — вы мое самое ценное достояние.

Джейкоб К. Фарнсворт

Введение

*Свобода человека состоит
единственно в том, что он
повинуется естественным законам,
потому что он сам признает их
таковыми, а не потому что они
были ему внешне навязаны какой-
либо посторонней волей —
божественной или человеческой,
коллективной или индивидуальной.*

М. А. Бакунин. Бог и государство

Вы не одиноки. Даже если пришлось принять какие-то решения, которые привели к болезненным последствиям. Вы не одиноки в этой боли, и вы не будете одиноки на пути к исцелению. Читая эту книгу, вы станете участником огромной группы людей. Людей, которым пришлось делать невозможный выбор. Причинивших кому-то большой вред или пострадавших от действий других. Ставших свидетелями зверств и жестокости. Преданных кем-то и предавших кого-то. К этой группе могут присоединиться терапевты, консультанты, священники и другие люди, которые стараются помочь окружающим справиться с последствиями моральной боли. Все мы связаны болью, и сейчас мы все вместе отправляемся в исцеляющее путешествие.

Если вам интересно, является ли то, что вы (или те, кто вам небезразличен) пережили, моральной травмой, сначала подумайте, что побудило вас открыть эту книгу. Потребуется время, чтобы точно диагностировать моральную травму. Мы также исследуем, какие события приводят к такой травме. Возможно, вам будет полезно узнать, что моральная травма — не новое явление. Философы и теологи издавна занимались этой проблемой, и людям постоянно приходилось с ней как-то справляться. Мы надеемся, что, читая эту книгу и выполняя упражнения, вы придете к более полному пониманию моральной травмы, ее последствий и — в конечном итоге — к пониманию того, как от нее оправиться.

Моральные дилеммы: исторический аспект

Моральная дилемма — явление древнее. Во все времена людям приходилось выживать — защищая себя и свои семьи, сообщества и страны. Решая возникающие проблемы и адаптируясь к изменениям, мы пытаемся обеспечить свое будущее, защитить свои права и свободы, а также наладить связи с теми, кто для нас важен. Во всех этих сферах присутствуют моральные аспекты.

Проблема добра и зла всегда была актуальной: с древнейших времен, когда первобытные племена конкурировали за ресурсы, и до дня сегодняшнего — когда нам нужно решать проблему глобального потепления и конфиденциальности в интернете. Иногда сразу понятно, как поступить «правильно»; в других случаях выяснить это бывает трудно. Особенно трудно, когда ставки высоки — например, когда мы переживаем травматический опыт или ситуация затрагивает важные для нас ценности.

Не всегда понятно, как действовать, когда перед нами возникает такая моральная дилемма. То, что в одной ситуации выглядит «нарушением», в другой не будет казаться таковым. Часто мы сталкиваемся с моральными дилеммами при каких-то ужасных обстоятельствах — например, во время войны или стихийного бедствия. Бывает, причина возникающих противоречий — ошибочные суждения. Или поведение, продиктованное стремлением к власти и жадностью. Моральная травма сложна — она может иметь разные причины и последствия. Какими бы ни были обстоятельства, в которых вы получили моральную травму, наша книга дает надежду. Есть путь к исцелению души, и мы верим: то, что вы найдете на страницах этой книги, поможет вам в этом путешествии.

Новый взгляд на мораль, боль и страдание

Сложность морали — уникальная особенность нашего вида. Люди разработали системы правил, нормы этики, разные виды наказаний и поощрений — это намного больше, чем правила, которыми руководствуется любой другой вид живых существ. Когда мы сталкиваемся с каким-то жизненным событием, которое заставляет

выбирать между *правильным* и *неправильным*, мы можем не справиться с сомнениями и болью. Возможно, принимать решения придется за доли секунды, возможно, реагировать придется на совершенно непривычные обстоятельства вроде военных действий или стихийного бедствия — разумеется, это сложно.

Травматический опыт может заставить человека усомниться в своих моральных устоях, во взглядах на мир и даже в представлениях о самом себе. Такой болезненный опыт сильно влияет на то, как мы видим себя, других людей и оцениваем свое место в мире. Когда ключевые ценности подвергаются атаке, человек может начать сомневаться в своей вере, представлениях о добре и зле. Мы написали эту книгу, чтобы помочь людям, пойманым в ловушку моральной боли, восстановить целостное ощущение себя и вернуться к жизни, соответствующей моральным нормам.

Мораль: разум и чувства

Мы хотим заранее рассказать вам о некоторых ключевых аспектах морали. Это поможет вам во время чтения, потому что в большинстве глав мы будем исследовать мораль с точки зрения разума и чувств.

Эволюционные психологи говорят, что человеческая мораль возникла как способ сохранения целостности и процветания социальных сообществ. Мораль отговаривает нас от нечестных поступков, обмана и причинения вреда другим людям, от действий, которые могут навредить группе, поставить общество под угрозу. Мы, люди, достигли процветания как биологический вид благодаря способности сотрудничать и действовать на благо друг друга. У людей есть не одна, а целых две параллельные моральные системы — в этой книге мы будем называть их *моралью разума* и *моралью чувств*.

Мораль разума

Мораль разума связана главным образом с тем, чему мы все учимся, и чему нас учат. По мере того как человек учится, он становится мыслящим существом с развитым воображением. Таким образом,

нравственность разума — это совокупность всех наших размышлений и разговоров о морали.

Растущий ребенок постепенно узнаёт главные человеческие принципы и идеалы, учится разбираться в том, что правильно, а что неправильно — эти знания мы получаем в семье, можем почерпнуть из религии, культуры, правовой системы. Мораль мы усваиваем, следуя инструкциям тех, кто нас воспитывает, и наблюдая за примером других людей. Так формируются основные убеждения и ценности. Способность большинства людей к рассуждениям о добре и зле развивается в довольно юном возрасте и со временем совершенствуется.

Мораль чувств

Мораль чувств относится к эмоциональному опыту, то есть к тому, что мы чувствуем, а не думаем. Здесь важную роль играют телесные ощущения, которые сопровождают наши эмоции. Это «внутренние» мгновенные реакции. Часто мы ощущаем оба типа моральных реакций одновременно — и разум, и чувства реагируют на происходящее. Эту комбинацию можно рассматривать как *моральную интуицию*. Эти эмоционально заряженные реакции на правильное и неправильное возникают спонтанно в ситуации, слишком быстро, чтобы быть результатом логических рассуждений или воспоминаний, то есть посредством одних только мыслительных процессов (Haidt, 2001). Моральная интуиция универсальна, присутствует во всех культурах, у разных людей.

Доктор Джонатан Хайдт и его коллеги выделили как минимум пять типов ситуаций, которые, по-видимому, вызывают эмоциональную моральную реакцию.

- Вред, причиненный другим, особенно слабым и уязвимым.
- Нечестность и несправедливость.
- Ситуации, когда человек предает свою семью, сообщество или страну.
- Неуважение к авторитетам.

- Осквернение святынь, неуважение к идеалам.

Мы еще обсудим эти типы ситуаций, когда будем говорить о морально травмирующих событиях в следующих главах.

Интенсивность реакций будет разной для разных индивидуумов, групп и культур, но в целом люди, оказавшиеся в одной из подобных ситуаций, будут испытывать схожие переживания. Правильное и неправильное мы переживаем как ощущение, спонтанное и быстрое. Такова нравственность сердца.

Конфликт разума и чувств

Довольно часто мораль разума и мораль чувств совпадают. То есть в том, что вы думаете и чувствуете, нет противоречий. Однако иногда эти две моральные системы могут конфликтовать. Иногда разум говорит нам, что действие правильное, а чувства говорят, что оно неправильное, или наоборот; например, когда мы предлагаем помощь «злодею» — человеку, который ранее нанес вред другим. В таких случаях мы можем столкнуться с моральной дилеммой.

В этой книге мы поделимся множеством историй, в которых описаны похожие ситуации. Эти истории иллюстрируют болезненные последствия моральных травм и призваны показать нам возможные пути к исцелению. Многие из них также показывают конфликт разума и чувств. Давайте рассмотрим одну такую историю — конкретный пример морального конфликта.

История одного сержанта

На дворе 2009 год. Сержант Хауэлл и его подразделение были отправлены в Афганистан в рамках военной операции США — чтобы дать отпор «Талибану» и укрепить афганские силы безопасности. Стояла невыносимая жара. Сержант Хауэлл и его подразделение находились на контрольно-пропускном пункте за пределами города, где концентрировались силы талибов. Внезапно один из солдат

сержанта Хауэлла прокричал, что видит ребенка, идущего к блокпосту. Еще через минуту все услышали крик: «Это Абдул!» — десятилетнему сыну местного жителя, афганца, платили за работу на американской базе. Абдул за последние восемь месяцев очень привязался к сержанту Хауэллу и его солдатам.

В прицел сержант увидел, что Абдул смотрит вниз, а рубашка на нем какая-то слишком помятая и объемная. Сержант внезапно осознал, что под рубашкой у мальчика находится самодельное взрывное устройство.

Хауэлл кричит своей команде: «У него жилет! У него есть жилет!»

Каждый из солдат направляет свое оружие на приближающегося мальчика, сержант Хауэлл кричит Абдулу, чтобы тот остановился и оставался на месте, — военные попытаются обезвредить бомбу. Но Абдул поднимает голову и продолжает идти. Солдаты видят его лицо, мокрое от слез. Сержант Хауэлл знает, что чем ближе Абдул подойдет, тем сильнее будет взрыв и тем больше будет жертв среди солдат. Хауэлла охватывает ужас. Прежде чем нажать спусковой крючок, сержант видит в прицел испуганное, залитое слезами детское лицо.

Сделайте паузу и подумайте о том, что вы испытываете прямо сейчас. Что вы чувствуете, какие мысли приходят вам в голову? Многим людям покажется, что в этой ситуации нет «правильного» решения. У сержанта был выбор: можно было поступить по-разному. Вы можете почувствовать отвращение к герою этой истории за то, что он все-таки выстрелил. Кто-то из читателей, возможно, почувствует благодарность военным за то, что они берут на себя принятие таких мучительно сложных решений. Все эти реакции нормальны. Но не думайте, что подобные дилеммы возникают только в экстремальных условиях, таких

как зона боевых действий. Подобные противоречия окружают нас всюду: на учебе, на работе, в магазине, дома, на улице. Это не просто история об афганском мальчике и сержанте Хауэлле. Это история о каждом из нас.

Дорожная карта

В этой книге три части. В первой содержится важная информация о типах травмирующих и болезненных переживаний, которые могут привести к моральной боли. Упражнения в этом разделе помогут вам прийти к пониманию того, где и когда впервые начались ваши страдания. Далее мы поделимся новым — возможно, неожиданным для вас — способом мышления, расскажем о том, как душевная боль может превратиться в страдание, известное как моральная травма. Это ключевая информация, о которой следует постоянно помнить во время чтения. Затем мы кратко представим возможности терапии принятия и ответственности (ТПО), которые составят остальную часть книги. Прежде чем завершить работу с частью 1, вы исследуете сообщества, в которых состоите и которые диктуют вам определенные нормы. Читая дальше, вы узнаете, что моральные травмы — это прежде всего социальные травмы. Чтобы вылечить такие раны, нужно осознанно подойти к изучению своих социальных групп и связей.

Каждая из пяти глав второй части посвящена одному из аспектов ТПО. В этих главах вы попрактикуетесь в использовании этих навыков:

- для расширения своих представлений о себе самом;
- дистанцирования от историй и сценариев, в которых вы застряли;
- восстановления связи со своими ценностями;
- развития способности терпеть боль ради ключевых ценностей;
- взаимодействия со своими ценностями в настоящий момент.

Часть 1 заложит основу, с которой вы начнете свое исцеление, часть 2 поможет определить направление, в котором вы будете двигаться, а также создаст и укрепит основные терапевтические инструменты.

Наконец, часть 3 познакомит вас с двумя процессами — прощением и состраданием. Это важнейшие инструменты, необходимые для исцеления и развития. Упражнения и самоанализ помогут вам понять, какую роль эти два процесса будут играть в процессе исцеления. В последней главе мы расскажем о применении полученных вами знаний на практике. Исцеление, процветание, жизнь — все это *действия*. Заключительная глава научит вас совершать обдуманые действия, которые помогут жить в соответствии с важнейшими ценностями.

Нет универсальных решений

В книге содержится множество историй, упражнений и объяснений. Некоторые не вызовут у вас сильного отклика, а некоторые — вызовут. Это нормально.

События, которые могут привести к моральной травме, принимают разные формы. Среди читателей есть те, кто пострадал от действий других. Есть те, кто сам наносил другим людям вред. А кто-то наблюдал за причинением вреда другим и не вмешался. Эмоции, которые может вызвать моральная травма, включают стыд, вину, презрение, отвращение и/или гнев. Они могут быть направлены на себя, на других, на целую группу людей, на человечество в целом. И даже на Бога.

Чтобы извлечь максимальную пользу из этой книги, мы просим вас честно и открыто исследовать каждую новую идею и каждое действие. Информация, полезная именно для вас, найдет отклик и достигнет своей цели. А истории, которым не суждено стать частью вашего уникального процесса исцеления, вы можете просто просмотреть.

Каждая глава — это фрагмент пазла

Мы рекомендуем читать эту книгу по порядку, внимательно изучая содержание каждой главы. В ТПО все процессы взаимосвязаны. Главы в этой книге — тоже. Каждая глава — это часть пазла. Каждая из них важна сама по себе; все вместе они создают полную картину морального

исцеления. Некоторые главы могут показаться вам менее ценными — маленькими кусочками пазла; другие покажутся более важными, более крупными. Но для полной картины нужно собрать их все.

Ищите поддержку и создавайте связи

Помните, мы говорили о социальных ранах? Мораль объединяет сообщества, благодаря ей мы выстраиваем свои действия в отношении других людей. Когда кто-то нарушает моральные установки, это создает раскол, разрыв между человеком и сообществом — семьей, друзьями, религиозной общиной. Если моральная травма связана с разъединением, то исцеление связано с (вос)соединением.

Вы можете поделиться своим болезненным опытом, мыслями и чувствами с другими людьми. А можете не делиться. Это нормально. Когда, как и с кем общаться — ваш выбор. Мы не собираемся говорить вам, что следует делать. Скорее, мы изучим разные варианты и оставим выбор на ваше усмотрение. Мы уважаем ваш выбор.

Если, исследуя свой опыт, вы обнаружите разрыв связей, подумайте, как вы могли бы восстановить их или создать новые. Связанность, контакт с любимым человеком, боевым товарищем, духовным лидером или просто с кем-то, кто готов о вас позаботиться, — важное условие исцеления. Существует множество способов установить связи, и мы рассмотрим некоторые из них в этой книге.

Используйте книгу для самостоятельной работы и читайте ее, проходя терапию

Вам не обязательно работать с терапевтом или консультантом, чтобы использовать эту книгу. Если вы посещаете терапевта, спросите, можете ли вы работать с этой книгой совместно. Если вы сами терапевт или консультант, рассмотрите возможность поделиться этой книгой со своими клиентами. Такая работа может быть очень эффективной.

Тяжесть моральной травмы не всегда можно описать словами

Страдания могут быть огромными. События, которые приводят к травме, как правило, тяжелые — убийство, сексуальное насилие, предательство. Словами трудно выразить всю глубину переживаемой боли. Каждый из нас, авторов, встречал в своей практике такие случаи. Все мы пытались помогать людям, пережившим болезненный и трагический опыт. Описать это очень трудно. Но мы надеемся, что, читая книгу, вы сможете почувствовать, каково это. Страдания, пережитые другими и описанные здесь, соединятся с вашим страданием, — так мы придем к пониманию травмы и сможем найти путь к исцелению.

Мы надеемся на вас

Если вы взяли в руки эту книгу, значит, знаете, что такое боль. Человек живет на земле и испытывает боль — она является важной частью нашего опыта. Может быть, вы взяли эту книгу потому, что вам приходилось страдать и наблюдать страдания других. Мы надеемся, что наша книга поможет облегчить эти страдания. Мы не можем сделать так, чтобы боль исчезла из нашей жизни, а даже если бы и могли — не стали бы. Странно звучит, да? Но, двигаясь от главы к главе, вы поймете, что мы имели в виду.

Больше всего мы надеемся, что благодаря нашей работе вы сможете наладить связь с важнейшими для вас ценностями, связь, которая, возможно, была утрачена из-за каких-то сложных событий в жизни. И еще нам хочется, чтобы вы смогли наладить связи с другими людьми. Пусть это станет началом новой жизни для вас — жизни полной, жизни «здесь и сейчас», жизни без страданий.

Часть 1. Подготовка к исцеляющему путешествию

ГЛАВА 1. Моральный вред и боль

*Когда ваши ценности вам ясны,
принимать решения становится
легче.*

Рой Э. Дисней

Роберту сорок три года, он отец двоих детей. В прошлом году у его жены диагностировали агрессивную форму рака, и ей пришлось уйти с работы на время лечения. Это отразилось на семейном бюджете, к тому же возникли и новые расходы — на лечение. Чтобы содержать жену и детей, Роберт устроился на вторую работу. Он работал много часов каждый день, брал ночные смены. Однажды утром он пришел домой в полном изнеможении. Жена только что закончила собирать детей в школу, но отвезти их уже не могла — чувствовала себя плохо. Роберт посоветовал ей отдохнуть, сказал, что увезет детей в школу сам.

Времени оставалось мало, они опаздывали. Когда Роберт наконец вывел детей на улицу, то вышел из себя и сердито закричал: «Быстрее! Забирайтесь в машину!» Дети быстро сели на свои места и притихли, они были поражены этой вспышкой — обычно отец был сдержан и спокоен. Роберт сожалел, что вспылал, но чувствовал облегчение от того, что дети его послушались. Он сел за руль, хотя был совершенно вымотан. Опустил стекла в машине, надеясь, что свежий воздух не даст ему уснуть. В этот момент прозвучал сигнал — на телефон Роберта пришло сообщение. Обычно он не отвечал на сообщения за рулем, но тут он посмотрел вниз и нажал на экран. На несколько секунд он отвлекся от дороги, и машина проехала на красный свет. Встречный внедорожник врезался в автомобиль Роберта.

Лишь спустя несколько часов Роберт полностью осознал последствия аварии. Испугавшись крика, его сын, когда садился в машину, забыл пристегнуть ремень безопасности. Роберт был совершенно измотан, поэтому он тоже забыл проверить, пристегнут ли ремень. Во время столкновения мальчика выбросило из автомобиля, и он погиб.

Представьте себе душевную боль, которую испытал Роберт, когда осознал всю серьезность произошедшей аварии и ее кошмарные

последствия. Острое чувство утраты, горе, вина, стыд, сожаление... Роберт пережил огромную трагедию, получил серьезнейшую моральную травму, ведь пострадали его глубинные ценности — любовь к семье и стремление ее защищать. Понимание того, что в произошедшем есть его вина (не проверил ремни безопасности, отвлекся на телефон), усугубило страдания.

Определение морально травмирующих событий

Морально травмирующее событие — это ситуация, которая воспринимается человеком как нарушение важной моральной ценности. Это может быть:

- что-то, что вы сделали, или что-то, что сделать не удалось;
- что-то, что сделал или не сделал другой человек в отношении вас (или не сделал, когда это было необходимо);
- что-то, чему вы были свидетелем;
- что-то, о чем вы узнали после того, как это уже произошло.

Сильные эмоции могут возникать в момент события или после него. Борьба с болью, возникающей из-за таких ситуаций, — ключевая задача этой книги.

Что делает событие морально травмирующим?

Травмирующие события нарушают наши глубинные ценности, и важность этих событий очень высока. Рассмотрим подробнее эти две характеристики.

Глубинные ценности

Во-первых, к этим событиям относятся действия, которые противоречат нашим ценностям. Моральные ценности — это

руководящие принципы, которые помогают нам устанавливать и поддерживать связи, жить в сообществе. Общечеловеческие моральные ценности — забота, доброта, ощущение себя частью большого целого, любовь и забота о близких. Есть и другие. Когда мы руководствуемся моральными ценностями, жизнь приобретает смысл. Удовлетворение получает не только сам человек, но и окружающие его люди, общество в целом.

Когда затронуты моральные ценности, это потенциально травмирующее событие. Мы говорим «потенциально», потому что разные люди и сообщества имеют разные ценности и по-разному расставляют приоритеты. Событие, морально травмирующее для одного человека, может не иметь такого значения для другого. Но когда мы делаем выбор, который противоречит нашим моральным ценностям, то испытываем, как правило, глубокую боль. Мы теряем связь с тем, что для нас важно, теряем связь со своей группой, со значимыми для нас людьми, «отрываемся» от того, что придает жизни смысл.

Событие высокой важности

Ситуации могут быть более и менее серьезными, могут иметь разные последствия. Моральный вред связан с событиями высокой важности, серьезными и драматичными.

История Роберта — пример события, отвечающего этим двум критериям. Роберт понял, что его поведение вошло в противоречие с ключевыми личными ценностями — заботой о семье и потребностью ее защищать. Он не осознавал, насколько высоки ставки. Но трагический исход — смерть ребенка — показал, насколько огромное значение имел сделанный Робертом выбор.

Нарушение моральных норм

Ценности служат нам путеводной звездой, указывают, куда идти, помогают осознать, что для нас важно. Когда мы живем в соответствии со своими ценностями, жизнь кажется более полной и осмысленной. Например, если забота о других является вашей личной ценностью, то

помощь окружающим будет иметь для вас большое значение. Когда наши действия противоречат ценностям, мы видим, что жизнь становится менее полной, менее красочной. Например, если вы цените доброту, но обнаруживаете, что плохо относитесь к кому-то, вы можете почувствовать вину и грусть. И возможно, разочаруетесь в себе.

Есть много ситуаций, в которых могут пострадать наши ценности. Например, какие-то мелкие случайности, оплошности — неприятные истории, из которых мы извлекаем уроки и идем дальше. Или серьезные жизненные события, такие как потеря друга, работы или развод. Значение здесь могут иметь сознательные действия, такие как ложь, воровство или мошенничество. Они часто вызывают сильную душевную боль. Подробнее об этих событиях мы поговорим позже в этой главе.

Итак, что делает событие морально травмирующим? Все зависит от того, что поставлено на карту.

Что поставлено на карту?

Контекст, то есть ситуация, связанная с нарушением нравственных норм, важен — он превращает событие в морально травмирующее. Травма возникает, когда ставки высоки: присутствует риск явного физического или психологического вреда, серьезных негативных переживаний или смерти. Сама концепция моральной травмы возникла, когда практикующие терапевты начали работать с бывшими солдатами и мирным населением, пострадавшим от последствий войны.

Клиницисты, работающие с военнослужащими, вернувшимися из зоны боевых действий, заметили, что пациенты страдают из-за чувства вины и гнева, обдумывая выбор, сделанный на поле боя. Например, из-за решений, которые привели к ранениям и смерти людей, или военных преступлений. Впрочем, морально травмирующие события могут происходить не только на войне, но и в других, самых разных контекстах. Например, это могут быть:

- действие или бездействие, результатом которого становится нанесение вреда невинным людям;

- неоправданное насилие;
- очевидная неспособность поступить «правильно», когда кто-то ранен или убит;
- трагические ошибки и упущения;
- переживание предательства (особенно со стороны доверенных лиц).

Эти события могут привести к моральной травме, причем ее получает не только тот, кто виновен в причинении вреда, но и потерпевшие, и свидетели подобных событий.

Морально травмирующее событие и время

Сразу после автокатастрофы Роберт, скорее всего, почувствует сильную душевную боль. Однако болезненные реакции могут возникать даже спустя годы после травмирующего события. Иногда действия, которые мы совершаем в конкретный момент, кажутся оправданными, но затем, спустя какое-то время, мы оцениваем их иначе.

Рассмотрим пример, приведенный ранее: военнослужащий убивает ребенка, потому что этот ребенок одет в жилет со взрывчаткой. Если впоследствии военнослужащий узнает, что жилет на самом деле был без взрывчатки, это станет причиной глубоких нравственных страданий — ведь военный убил невинного ребенка. Иногда борьба начинается много времени спустя, например, когда человек покидает одну группу и примыкает к другой — скажем, увольняется из армии и становится членом гражданского общества. Он может внезапно увидеть, что поведение, нормальное и даже этичное с точки зрения военного, неприемлемо для обычного человека, ведь у разных сообществ разные системы ценностей. Мы поговорим об этой ситуации подробнее в главе 3.

Морально травмирующее событие и осознанность

Роберт, измотанный после ночной смены, действовал не лучшим образом. Он забыл проверить ремень безопасности своего сына, а затем отвлекся на телефон во время вождения — то есть действовал, не думая о возможных последствиях своих действий. Это было нарушением ценностей, основанным на принятии решения (не остановился и не подумал, прежде чем принять решение). Бывает и по-другому: когда человек осознает действие и его последствия, но все равно это действие совершает. Если это важное событие, ситуация может привести к моральной травме.

В следующем упражнении мы предлагаем вам подумать о собственном опыте. Вы начнете лучше понимать свою моральную боль, определив, когда и где она началась. Поскольку эти переживания глубоко личные и болезненные, мы настоятельно рекомендуем вам сначала найти тихое и спокойное место, где вам никто не будет мешать. На упражнение потребуется 10–20 минут. Если вы считаете, что вам может понадобиться поддержка, убедитесь, что кто-то, кто может ее оказать, находится поблизости.

Упражнение 1.1. С чего все началось: ваш личный опыт

Ответьте на следующие вопросы.

1. Сколько вам было лет, когда произошло травмирующее событие (если таких событий было несколько, укажите возраст для каждого):
2. Когда вы впервые испытали душевную боль этого события? Если не сразу, то сколько времени прошло, прежде чем вы начали испытывать эту боль?
3. Кто был с вами в это время? Кто был важным человеком в вашей жизни в то время? Знал ли он о том, что произошло?
4. В нескольких словах опишите травмирующее событие (или события). Цель состоит в том, чтобы четко определить причину вашей боли.

После ответов на эти вопросы в течение нескольких минут подумайте о том, что вы написали. Обратите внимание на то, сколько времени прошло с момента получения болезненного опыта, подумайте, как

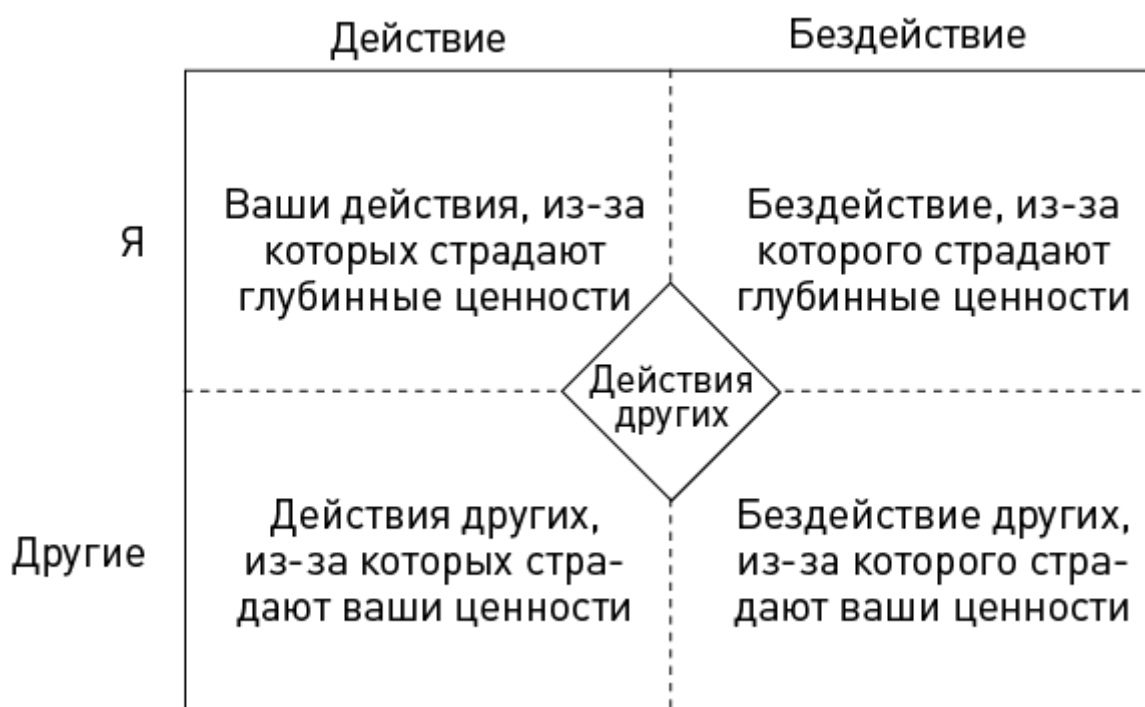
вы боролись с болью. Вам не нужно ничего делать с тем, что вы чувствуете или думаете прямо сейчас. Просто осознайте свой опыт.

Мы поможем вам проработать травму — просто следуйте за основной мыслью, двигайтесь вместе с нами.

Другие критерии оценки морально травмирующих событий

Чтобы понять, каким образом человек может пережить травмирующее событие, полезно рассмотреть это событие с двух разных сторон. Во-первых, отметим, чье поведение привело к нарушению моральных норм. Это можете быть вы сами или другой человек, группа людей или организация.

Во-вторых, ответим на вопрос: кто-то *сделал* что-то неправильно или кто-то *не сделал* правильно? То есть это было действие или отсутствие действия? Занесем полученные данные в схему.



Измерения моральных нарушений

Примечание: морально травмирующие события часто не укладываются в какую-то одну часть схемы. Пунктирные линии на диаграмме показывают, как одно событие может проходить через два, три или даже все четыре квадранта. Пострадать может не только

«виновный» и не только потерпевший. Прямоугольник в центре диаграммы — место для свидетеля: человека, который не может повлиять на происходящее, но тоже испытывает боль.

Изучив эти аспекты травмирующих событий, можно лучше понять реакцию человека на них. Прежде чем решить, к какой части схемы относится ваша моральная травма, еще раз взгляните на эту схему, а затем прочитайте следующие истории.

Упражнение 1.2. Моральный вред: истории

В этом упражнении вы познакомитесь с тремя людьми, которым пришлось пережить травмирующие события. Это обычные люди, оказавшиеся в сложных ситуациях, люди, которым пришлось делать выбор, результат которого имел серьезные последствия. Читая каждую историю, отмечайте: какие именно ценности пострадали? Кому стало больно — самому человеку или другим людям? Что здесь важно — действия или бездействие?

Подумайте, как бы вы отреагировали, если бы оказались на месте героев. Какие эмоции возникли бы у вас? Что бы вы подумали о себе и других в этой ситуации?

Начнем с истории Генри.

История Генри

Генри был капралом морской пехоты, руководителем группы, которой было приказано обыскивать дома повстанцев. Команда Генри ворвалась в один из домов. Вокруг все кричали.

Когда пехотинцы нашли цель — отца семейства, — они агрессивно двинулись к нему. Один из людей Генри ударил мужчину прикладом автомата в живот. Мужчину схватили, а Генри связал ему руки и поднял его, чтобы забрать.

Когда задержанного ударили в живот, Генри почувствовал, что что-то не так. Затем он увидел самого младшего ребенка в семье, девочку

лет пяти — того же возраста, что и его собственная дочь. Внезапно он представил, как его малышка с ужасом наблюдает, как папу бьют и связывают. А затем куда-то уводят. Генри был подавлен, он почувствовал глубокую неправильность происходящего, вину и стыд. Причем эти чувства не утихли со временем, а возвращались вновь и вновь — даже годы спустя. Это событие оказало значительное влияние на то, как Генри прожил свою жизнь.

Какие моральные ценности оказались затронуты в этой истории? Чьи это были ценности?

Как вы думаете, в каком (-их) квадранте (-ах) схемы окажется Генри?

Какие мысли и эмоции могли бы возникнуть у вас, если бы вы были на месте Генри?

История Мэй

Однажды ночью Мэй, пожарный-доброволец, приехала на место происшествия по сигналу о возгорании. Когда прибыла команда пожарных, большая часть многоквартирного дома была охвачена пламенем. Мэй узнала, что в одной из квартир на третьем этаже застрял ребенок. Войдя в коридор третьего этажа, Мэй услышала крики. Огонь пробился сквозь потолок, и помещение наполнилось дымом. Войдя в комнату, Мэй увидела ребенка на полу — он был далеко от выхода, звал на помощь и протягивал руку. Мэй позвала его, но тот не шел на голос, поскольку был парализован страхом. Внезапно потолок обрушился, и добраться до пострадавшего теперь было сложно. Огонь охватил помещение. Мэй не смогла заставить себя пройти сквозь пламя, поскольку опасалась за свою жизнь. Она вышла из квартиры. Ребенок погиб.

Какие моральные ценности оказались затронуты в этой истории? Чьи это были ценности?

Как вы думаете, в каком (-их) квадранте (-ах) схемы окажется Мэй?
Какие мысли или эмоции могли бы возникнуть у вас, если бы вы были на месте Мэй?

История Эллен

Эллен — первокурсница колледжа. В начале первого семестра она посетила вечеринку, где познакомилась с двумя мужчинами, которые жили в соседнем общежитии. После этой вечеринки новые знакомые ночью последовали за Эллен, когда она шла в свое общежитие, и изнасиловали ее. На следующий день Эллен рассказала об этом психологу при колледже. Он спросил Эллен, употребляла ли она алкоголь на вечеринке. Когда Эллен сообщила, что нет, консультант спросила: «Тогда почему вы позволили этим мужчинам следовать за вами?» Чувствуя гнев, разочарование и стыд, Эллен быстро ушла. До конца учебного года она занималась только учебой, старалась получать хорошие оценки, но это не слишком удавалось. Она отдалилась от друзей, замкнулась в себе. Летом, когда Эллен вернулась домой, родители отчитали ее за плохие оценки. Об изнасиловании дочери они не знали. Когда она поделилась произошедшим, родители ее не поддерживали, а отругали — за то, что она «веселится» вместо того, чтобы заниматься учебой. В итоге Эллен бросила колледж, устроилась на работу в местный ресторан. Она переехала в небольшую съемную квартиру вместе с тремя своими коллегами и начала употреблять марихуану, чтобы справиться с болью, которая все никак не отпускала.

Какие моральные ценности оказались затронуты в этой истории? Чьи это были ценности?

Как вы думаете, в каком (-их) квадранте (-ах) схемы окажется Эллен?
Какие мысли или эмоции могли бы возникнуть у вас, если бы вы были на месте Эллен?

Мы видим, что в этих трех историях описаны события высокой важности, в каждой из них есть угроза жизни, насилие, нарушение психологической неприкосновенности человека. Их можно назвать морально травмирующими событиями, как и историю Роберта.

Генри участвовал в действиях, которые вошли в противоречие с его глубинными ценностями — честностью и заботой о детях. Также он наблюдал насильственные действия, которые совершали другие. Он пережил ситуацию и как наблюдатель, и как непосредственный участник. Мэй оказалась в трагических обстоятельствах: для нее важной целью было обеспечить безопасность других людей, помочь им. Она не смогла пройти сквозь огонь, и из-за этого бездействия погиб ребенок. Эллен оказалась жертвой действий других — мужчин, которые ее изнасиловали, психолога и родителей, которые обесценили ее боль и страдание, предали и оскорбили ее.

Другие виды морального вреда и связанная с ними боль

В этих трех историях относительно понятно, каковы обстоятельства и каковы основные затронутые ценности. Есть ситуации, когда не все так понятно. При определении того, является ли результатом каких-то обстоятельств моральная травма, главным показателем является важность события.

Давайте рассмотрим примеры того, как возникают боль и моральный вред в ситуациях, которые нельзя обозначить как «травму».

Возьмем измены в браке. Если для супругов важны верность и честность, измена, безусловно, затрагивает эти ценности. Человек, который сохранил верность, может чувствовать, что супруг его предал, и испытывать отвращение, недоверие и гнев. Изменник тоже может переживать — страдать от вины и стыда. Результат может быть весьма разрушительным. Измена приводит к душевной боли и страданию, хотя и не может считаться «травмой» в том понимании, как мы трактуем этот термин. Но работая с этой книгой, можно справиться с душевной болью и нравственными страданиями любого уровня.

Другие примеры поведения, которое может стать причиной нравственных страданий:

- длительное злоупотребление психоактивными веществами, которое приводит к неблагоприятным последствиям для семьи и друзей;
- воровство, вытягивание денег у родных и друзей для участия в азартных играх;
- отказ в помощи нуждающемуся другу;
- причинение ущерба имуществу или отношениям (но без получения физических травм);
- ложь и обман, которые наносят ущерб отношениям или нарушают принятые в обществе нормы.

Неважно, стал ли ваш болезненный опыт причиной глубокой травмы, — в любом случае можно исцелиться и наладить свою жизнь. Наша книга поможет в этом. Ученые все еще работают над определением моральной травмы и травмирующего события, порой их сложно определить четко. Но мы знаем, что с любым уровнем нравственных страданий можно справиться.

Ваша история: изучение личного опыта

Теперь, когда вы узнали больше о масштабах морально травмирующих событий и прочитали несколько историй людей, которым пришлось пережить такой опыт, самое время подумать о *вашем личном опыте*.

Упражнение 1.3. Ваш опыт

Думая о проблеме, над которой вы работаете, вернитесь к схеме «Оценка морально травмирующего события» и отметьте галочкой квадрант (квадранты), который наиболее точно соответствует вашему опыту. Следующий шаг — письменное упражнение. Во время работы включаются личные и порой болезненные переживания, поэтому найдите для выполнения упражнения спокойное место, где

вам не будут мешать. Если вам понадобится поддержка, ищите ее: пусть люди, которые могут помочь, будут где-то рядом.

Подумайте о своем опыте моральной травмы. Представить себе травмирующее событие могут помочь короткие записи или рисунки — их можно делать на бумаге или в электронном виде. Будьте осторожны. Помните: вы не пытаетесь заново пережить болезненное событие; вы изучаете его, рассматриваете. Возможно, выполняя упражнение, вы узнаете об этом событии что-то, чего раньше не замечали, и это поможет в дальнейшей работе.

Примечание. Если вы беспокоитесь о том, что другие могут увидеть ваши записи, делайте их так, чтобы они были понятны только вам, — пишите лишь о своих мыслях или эмоциях, без подробного описания произошедшего.

Когда закончите писать, потратьте некоторое время на размышления о том, что вы написали, а затем ответьте на следующие вопросы.

1. В каком контексте произошло это событие? Где это произошло? Когда? Кто присутствовал? Что произошло до этого? Что случилось после?
2. Чьи действия стали причиной?
3. Какая важная моральная ценность оказалась задета? (Мы подробнее поговорим о моральных ценностях в следующих главах. Ничего страшного, если этот вопрос останется без ответа.)
4. Какой была ваша реакция на это событие? Обратите внимание на особенно сильные эмоции и мысли, которые возникли у вас, и на то, какими были ваши действия в этот момент.
5. Как этот опыт продолжает влиять на вас сегодня?

Когда вы закончите отвечать на вопросы, возьмите паузу, отрефлексируйте: вы только что сделали очень важный шаг к исцелению.

Работая со следующими главами, вы будете не раз перечитывать свои записи. Обратите внимание: история будет меняться. Вы можете, например, со временем вспомнить что-то, что сразу не бросалось в глаза. Или какие-то части произошедшего покажутся вдруг более важными, а какие-то — менее. Будьте открыты и внимательны и знайте,

что ваши эмоции и мысли, связанные со сложным событием, скорее всего, продолжат развиваться. Это часть процесса. Держитесь. Мы с вами.

Резюме

В этой главе мы ввели понятие морально травмирующих событий и начали исследовать, как они могут произойти. Самое главное — вы начали работу по изучению собственного опыта, который мог привести к боли и нравственным страданиям. У вас будет много возможностей пересмотреть и дополнить свою историю, когда вы начнете процесс исцеления.

Заканчивая эту главу, мы хотим еще раз отметить важное свойство морально травмирующих событий: они глубоко, часто невыразимо болезненны. Самообвинение, стыд и сожаление, гнев и отвращение и даже ненависть — все это чрезвычайно сложно, все это вызывает боль. Эта боль может преследовать человека годами. Она имеет глубокое влияние на его жизнь. Возможно, вы уже отчаялись найти путь к исцелению. Но важный первый шаг уже сделан.

Теперь, когда мы исследовали некоторые качества морально травмирующих событий, мы поможем вам отличить *боль* от *страданий*. В следующей главе мы увидим, что душевная боль сама по себе не является проблемой. К страданию же приводят обычно попытки ее «отменить», выключить, избавиться от нее. Предпринимая эти попытки, мы нарушаем собственную целостность, не можем жить в выбранной системе координат. Так возникают страдание и травма.

ГЛАВА 2. Когда боль становится страданием

Мы не всегда можем контролировать все, что происходит с нами в жизни, но мы можем контролировать то, как мы реагируем на происходящее.

Л. Лайонел Кендрик

Боль — всеобъемлющее переживание. В главе 1 мы начали разбираться с видами травмирующих событий, которые могут стать причиной душевной боли. В этой главе подробнее рассмотрим, как люди реагируют на эмоциональную и психологическую боль. Конечно, боль неприятна, и большинство из нас предпочло бы ее избегать. Но боль не бессмысленна. Это важный сигнал. Боль предупреждает нас о чем-то, что требует немедленного внимания и, возможно, действий.

Поэтому мы спрашиваем: как только вы поймете, зачем нужна эта боль, как вы начнете к ней относиться? Будете ли вы бороться с ней, а затем страдать? Или вы повернетесь к боли лицом, внимательно рассмотрите, проанализируете, чтобы извлечь из нее уроки и направить свою энергию на полноценную жизнь?

В этой главе мы исследуем разницу между болью и страданием.

Зачем нужна боль

Вспомните случай, когда вы порезали палец на кухне или ударились ногой о мебель. Боль может быть более или менее сильной, но даже самое незначительное повреждение вроде мелкого пореза дает нам сигнал: что-то пошло не так. Что мы делаем, порезав палец? Останавливаем кровь, обрабатываем порез и, возможно, накладываем повязку. Если порез глубокий, а кровотечение сильное, возможно, придется поехать в клинику. Или даже вызвать скорую помощь. Вспомним о моральной травме. Была ли боль от ее получения сильной или не очень? Какие мысли приходили вам в голову? Какой была ваша эмоциональная реакция? Запишите это здесь:

Может быть, вы подумали «мне следует быть осторожнее» или «мне нужно помнить, что этот нож очень острый». Таким образом боль учит нас избегать опасностей в будущем.

Вы можете сказать: извините, физическая боль отличается от душевной! В некотором смысле это правда. Но задача боли, и физической, и душевной, одна и та же: это тревожный сигнал.

Физическая боль предназначена для того, чтобы предупреждать, что с телом что-то не так. Моральная боль сигнализирует о том, что в какой-то ситуации оказались задеты ваши ценности, отношения или социальные связи. Стыд говорит вам, что одна из ваших ценностей (например, честь) находится под угрозой. Стыд вызывает желание уйти, чтобы другие люди не видели вашей уязвимости. Но, поддавшись этому побуждению, вы можете почувствовать себя одиноким. Когда люди пытаются скрыть свою боль, они, как правило, страдают.

Мы более полно изучим социальную природу моральных ценностей в главе 3. А пока посмотрим, как моральная боль помогает нам обратить внимание на наш социальный мир. Начнем с изучения двух форм боли — моральных эмоций и моральных суждений.

Моральные эмоции

Эмоции — это универсальный человеческий опыт. Эмоции побуждают нас действовать, вести себя определенным образом в зависимости от ситуации. Моральные эмоции также побуждают к действию. Ими обусловлено социальное поведение.

Люди запрограммированы осознавать эмоции окружающих, а не только свои собственные, и реагировать на них. Смех, улыбка или слезы — все это социальные сигналы. Эмоции мы переживаем внутри, но выражаем внешне.

Моральные эмоции — это социальные эмоции

Моральные эмоции — это эмоции, которые связаны с социальными отношениями. Например, сочувствие, гордость, презрение и гнев, и это далеко не полный список. Моральные эмоции соответствуют морали

чувств, о которой говорилось во введении, — они заставляют нас осознавать, что происходит в нашем социальном окружении, побуждают к действиям, способным принести пользу социальной группе. Боль возникает, когда какие-то действия нарушают важные социальные ценности, то есть сигнализируют о потенциально вредном, травмирующем событии.

Смущение, вина и стыд направлены на самого человека. Эти эмоции возникают, когда вы совершаете действия, которые угрожают вашим социальным связям и побуждают нас вести себя определенным образом, чтобы примириться с другими. Но люди переживают эти состояния по-разному: в результате таких эмоций человек может, например, уйти из семьи, оборвать дружеские контакты и так далее.

Некоторые приятные моральные эмоции, например гордость, тоже направлены «вовнутрь». Вина — тревожный сигнал, который предупреждает, что нужно прекратить аморальное поведение (или не повторять какие-то поступки в будущем), а гордость — наоборот: она побуждает нас повторять какие-то действия, чтобы быть довольным собой и дальше.

Неприятные моральные эмоции, такие как гнев, презрение или отвращение, направлены вовне. Они возникают, когда нас оскорбляет поведение других. Когда оно создает для нас угрозу, вредит сообществу или группе. Эти эмоции могут побуждать нас выражать неодобрение. Как следствие — другие люди могут начать работать над восстановлением отношений, изменением своего поведения. Есть также приятные моральные эмоции, направленные на других, например благоговение и благодарность. Эти эмоции возникают, когда действия других людей поддерживают общественные ценности и принятые социальные отношения.

В табл. 2.1 представлены моральные эмоции, которые обычно следуют за травмирующими событиями. Также здесь обозначены некоторые причины этих эмоций и виды поведения, которые они часто вызывают. Эти эмоции могут быть направлены на себя (внутри) и на других (вовне).

Таблица 2.1. Моральные эмоции: причины и последствия

	Моральная эмоция	Что ее вызывает	Какое поведение она мотивирует
Направлена на себя	Вина	Оценка собственных действий (или бездействия) как неправильных	Исправление проступка, решение не повторять его, уход от ситуации
	Стыд	Негативная оценка самого себя (например, «я плохой родитель» или «я — монстр»)	Отдаление, изоляция, потеря связи с другими
Направлена на других	Гнев	Ощущение нарушения морали другим человеком	Поиск решения или возмездия, возможно, с помощью агрессии; уход от отношений
Направлена на других	Презрение	Определение кого-то как недостойного уважения или признания	Указания провинившемуся, «как все исправить»; отдаление от «недостойной» персоны
	Отвращение	Ощущение обесценивания чего-то важного, ценного или святого	Сохранение нормального самоощущения путем отдаления от других людей, агрессия по отношению к людям и явлениям, вызвавшим ощущение отвращения
	Ненависть	Чрезмерная неприязнь, которая обычно накапливается со временем; часто связана с гневом, отвращением и презрением	Дистанцирование от ненавистных персон через избегание и/или агрессию

Все мы переживаем моральные эмоции, перечисленные в таблице, по-своему, пропускаем их через личные фильтры. Наша цель здесь — показать, как эти эмоции могут служить (а не мешать) вам и другим.

Упражнение 2.1. Определение моральных эмоций

1. Найдите время, чтобы поразмышлять о том, что вы чувствовали во время событий, связанных с моральным вредом (описанных в главе 1).
2. Определите моральные эмоции, которые вы, возможно, испытали или продолжаете испытывать в ответ на травмирующее событие.
3. Прочитайте колонку «Моральные эмоции» в таблице, держа в уме пережитое событие. Обведите или выделите в таблице эмоции, которые кажутся частью вашего опыта.
4. Задумайтесь о каждой эмоции, обведенной кружком. На кого они направлены — на вас или на других? Обратите внимание на то, как ваше тело реагирует на эти эмоции, «где» они отзываются в нем.

5. Напишите о своих наблюдениях:

6. Вспомните, что вы пережили в момент морально травмирующего события. Как вы отреагировали, когда испытали эмоции из списка выше? Какие действия вы предприняли, когда эти эмоции возникли?

7. Возможно, вам потребовалось время, чтобы полностью осознать эти моральные эмоции. Как вы реагировали на них вначале и как сейчас? Какие мысли у вас возникали вместе с этими эмоциями?

8. Как эти эмоциональные переживания влияют на вас сегодня?

Выполняя это упражнение, знайте: если вам трудно размышлять о своем опыте, это совершенно нормально. Именно поэтому мы и называем такие переживания моральной травмой. Наберитесь терпения. Исцеление требует времени, терпения и настойчивости. Нам нужно исследовать и ваши эмоциональные реакции на травмирующий опыт, и ваши мысли об этом.

Моральные суждения

Мысли, являющиеся частью нашей нравственной жизни, называются *моральными суждениями*. Они часто тесно связаны с моральной болью. Суждения — это наши оценки собственных действий и действий других людей, которые приводят к нанесению кому-то морального вреда. Эти суждения согласуются с *моралью разума*, и часто они негативны. Они могут сохраняться очень долго.

Иногда мы направляем моральные суждения на самих себя. Это могут быть такие мысли: «Я сделал что-то плохое» или «Как я мог все провалить, неудачник?» Иногда суждения направлены на других, например: «Они сделали что-то плохое» или «Как они могли так поступить?»

Это неудобные мысли, но они дают ценную информацию. Например, вы думаете, что сделали что-то плохое или что кто-то не должен был так вести себя. Таким образом вы осознаете, что ваше поведение или поведение других идет вразрез с вашими ценностями.

Ответьте на следующие вопросы, связанные с вашим опытом.

1. Какие моральные ценности были затронуты в этой ситуации?

2. Какими способами можно возместить нанесенный ущерб?
3. Какое поведение в будущем будет больше соответствовать вашим ценностям?

Возможно, вы уже задались вопросом, что значит «исправить то, что произошло». Об этом поговорим чуть позже.

Упражнение 2.2. Выявление моральных суждений

Просмотрите табл. 2.1 «Моральные эмоции: причины и последствия». Помня о морально травмирующем событии, прочитайте каждую из трех колонок, отмечая эмоцию, причины и поведение, связанные с ним. Посмотрите, какие суждения и мысли обычно возникают у вас, когда вы рассматриваете каждую из категорий. Поразмышляйте над этими суждениями, не позволяя себе слишком заикливаться на них. Напишите о своем опыте, ответив на следующие вопросы.

1. Осознайте, что происходило во время морально травмирующего события. Какие суждения или мысли у вас были в то время? Эти же суждения продолжают беспокоить вас и сегодня?
2. Могло пройти какое-то время, прежде чем эти моральные суждения вошли в ваше сознание. Если да, то когда вы их заметили? Что происходило в тот момент?
3. Как вы реагировали на эти моральные суждения или как вы реагируете на них сегодня? Как эти суждения влияют на вас сейчас?
4. Есть ли у вас какие-либо широкие, более общие моральные суждения о других людях, группах или высшей силе, связанные с полученным вами моральным ущербом? Что это за суждения? Как они влияют на вас сегодня?

Будьте любопытны и открыты и не будьте к себе слишком строги. Мы постараемся изменить ваше отношение к этим мыслям, но они важны для нас, нам нужно понять, для чего они. Говорят ли они что-то о ваших ценностях?

Разум и чувства: когда они работают вместе

Справиться с болью бывает трудно, когда мораль разума и мораль чувств не совпадают. Когда разум и чувства высказываются «единогласно», их интерпретация произошедшего одинакова, противоречий нет, и вы можете предпринять действия, направленные на исправление ситуации или возмещение ущерба. В этом случае боль — это неприятный, но полезный сигнал, который помогает двигаться дальше.

Но и в этом случае путь к исцелению может быть долгим. Реагируя на морально травмирующие переживания, некоторые люди замыкаются в себе или «прячутся». Они могут наказывать себя или считать, что заслуживают одиночества. Они позволяют эмоциям взять верх и поэтому не могут начать действовать в соответствии со своими ценностями. Это страдание, часто более мучительное, чем эмоциональная боль.

Разум и чувства: когда они работают порознь

Давайте вернемся к истории Генри в прошлой главе. Он признал (мораль разума), что его команда четко выполнила возложенную на нее миссию. Военные следовали правилам ведения боя. Однако Генри испытал острую вину (мораль чувств) за то, что разлучил семью с отцом (эмоция направлена вовнутрь), и пережил также презрение к руководителям, которые возложили на него такую миссию (эмоция направлена вовне, на других).

Моральная травма может быть очень сложной, это всегда — путешествие по бурным водам. Нам нужна и мораль чувств, и мораль разума, чтобы остаться у руля и плыть в нужном направлении. Если вы оставите штурвал и отдадитесь течению, то боль возьмет верх над вами, вы сойдёте с курса и, скорее всего, будете прятаться в каюте. Итог: страдание.

Цена страдания

Страдания могут проявляться по-разному. Например, иногда моральные суждения бывают связаны с обобщениями — речь идет о человеке в целом, а не только конкретных действиях, или даже о группе людей, сообществе. Например, это могут быть суждения вроде: «я плохой человек», или «я неисправим», или «я — чудовище, которое только вредит окружающим». Моральные суждения, направленные вовне, могут быть такими: «связываться с этими людьми — пустая трата времени» или «нельзя доверять никому, кто находится у власти». Верующие люди могут переживать ощущение, что Бог оставил их или же что Бога не существует, «раз Он такое допустил». Все это вызывает страдание.

Исследуя моральные эмоции и моральные суждения, вы сможете лучше понять, как обозначать и описывать свой опыт. Вы также можете заметить, какое поведение вызывают ваши эмоции и суждения и как этот опыт влияет на вашу жизнь. Но простого осознания своего опыта, конечно, недостаточно для морального исцеления.

Изучение этих переживаний может способствовать процессу организации истории вашего опыта. Это полезное начинание. Оно ставит вас на путь исцеления. Однако остается серьезная проблема. Вы можете спросить: «Что дальше?» Или «Теперь, когда я прояснил свои переживания и отметил, как они повлияли на меня, как мне избавиться от них?», или «Как мне преодолеть эти мысли и чувства, чтобы вернуть себе прежнюю жизнь?», или «Как мне взять эти переживания под контроль?»

На эти вопросы нет простых ответов. В каком-то смысле на них вообще нельзя ответить. Не потому, что вы недостаточно умны, а потому, что это так не работает. Пытаясь «не думать» или «не чувствовать», мы часто только усугубляем проблему.

Разум: возможности и риски

Человеческий разум удивителен. Благодаря ему у нас есть способность создавать, общаться и открывать новое. Мы строили города, путешествовали на Луну, разрабатывали способы уничтожения вирусов и бактерий. Благодаря разуму человечество преуспело — ни один другой

биологический вид на Земле не достиг таких высот. Мы стали доминирующим видом на планете. Невероятно!

Но разум — не только наш помощник, он еще и тяжелое бремя для нас. Мы используем его не только во благо. Например, мы можем подолгу застревать на давно минувших событиях. Мы можем четко следовать правилам, забывая о гибкости и адаптивности. Мы можем «в красках» представлять себе разные ужасы — даже нашу собственную смерть — и реагировать на эти фантазии так, как будто все это уже произошло.

Разум умеет делать множество вещей, которые неприятны и даже вредны (например, благодаря ему мы можем заниматься самокритикой и обвинять во всем других). Есть еще один важный аспект в контексте нашей темы: попытки контроля. Разум пытается решить то, что не может быть решено. Он пытается «разгадать» прошлое или подавить эмоции. Или «выключить» неприятные мысли. Это такой защитный механизм: поиск проблем, их выявление и попытки взять их под контроль. В большинстве случаев разум неплохо справляется с этой задачей. Иногда нужно больше времени и сил, иногда меньше. Этот механизм правда хорошо работает. Если у вас сломался стул, возьмите клей. Или молоток с гвоздями. Если у вас есть царапины и вмятины на стене, возьмите шпатлевку и краску. Если у вас на полу лежит грязный старый ковер, его можно почистить или выбросить, заменив на другой. Если что-то сломано в физическом мире, мы можем это починить. Мы понимаем, как это исправить, и делаем это.

А что насчет внутреннего мира? Что, если ваш разум отмечает: «тут что-то сломано, не работает как надо»? Результатом обычно становится вывод: «Придумай, как это исправить, и исправь». И мы начинаем попытки «ремонта». Однако они часто бывают бесплодными. Эмоции и мысли возвращаются снова и снова. Проблема обостряется. Теперь приходится иметь дело уже не только с болью из-за какого-то события, но еще и с переживаниями о том, что вам не удастся «все исправить». Так выглядит страдание.

Попытки «исправить» моральную боль как путь к страданию

Контроль работает, когда у вас есть порез на коже: вы просто делаете повязку или накладываете швы. Боль говорит вам, что это нужно сделать. Вы контролируете свое поведение и свое окружение, чтобы помочь себе исцелиться. Но в отношении нравственных страданий эта стратегия не срабатывает. Вот такой парадокс.

Контроль над тем, что происходит внутри нас, усугубляет проблему. Чем больше вы стараетесь «не чувствовать», тем больше боитесь своих эмоций. Чем больше вы стараетесь «не осуждать», тем чаще сталкиваетесь с внутренними претензиями. Попытка контролировать эмоции и мысли заставляет вас ходить по кругу. Давайте проверим это.

Упражнение 2.3. Парадокс контроля

Вспомните о том, как вы выполнили упражнения 2.1 и 2.2. Осознайте снова чувства и мысли, связанные с моральной травмой. Теперь ответьте на следующие вопросы.

1. Как давно у вас появилась моральная боль? __лет __месяцев __дней.
2. Исследуйте все способы, которыми вы пытались исправить эту боль, преодолеть ее, избавиться от нее, забыть о ней и т.д. Перечислите все стратегии, как «хорошие» (например, навыки выживания, работа), так и «плохие» (например, употребление психоактивных веществ, игнорирование, сокрытие информации):
3. Теперь обратите внимание, как сильно вы старались. Обратите внимание, сколько усилий вы приложили для «решения проблемы». Это сработало? Это привело вас к желаемому результату? Подумайте и честно напишите, что получилось:

Если вы вдруг обнаружили, что каждая ваша попытка контроля приводила к нежелательному результату, — ничего удивительного. Вы не одиноки. Эти попытки контроля — на самом деле проблема. Вы можете влиять на свои мысли и даже чувства в каком-то смысле, да. Все мы, например, отвлекаемся от болезненных переживаний, когда сильно

заняты чем-то другим. Но важные, действительно болезненные вещи — они не исчезают просто так.

Невозможно просто «навести порядок» внутри, даже если разум советует сделать это. Но эта неспособность контролировать свои мысли и чувства не является «ошибкой». Мы живем с ощущением, что должны уметь это делать. Нам всем говорили, что мы должны быть в состоянии «преодолеть это», «идти дальше» или «отпустить». Мы живем в такой социальной системе, которая дала нам ложную надежду на то, что человек *всегда может справиться со своей болью*.

Что мы предлагаем

Прежде чем идти дальше, подумайте над следующим утверждением: моральная боль — это не проблема, не признак слабости, не изъян, не ошибка. Испытывать моральную боль — это нормально. Это признак того, что вы — человек, что вы живы. Ваш моральный компас цел и полностью работоспособен. Ваша внутренняя система вовремя сигнализирует о рисках, дает информацию, которая помогает вам двигаться вперед, жить в соответствии со своими ценностями. Благодаря ей вы можете общаться с другими людьми, даже если кто-то из вас пострадал в прошлом.

Моральная боль приносит дискомфорт, она неприятна, поэтому желание избавиться от нее естественно. Но эта боль — часть той самой системы, которая помогла человечеству достичь процветания и позволила создавать социальные сообщества. Моральная боль сигнализирует нам о том, что нужно чего-то избегать, что-то исправлять, что-то контролировать. Но здесь важно сосредоточиться не только на самой боли, но еще и на ее источнике, на ее причине. Мы будем выступать за *принятие* моральной боли — она важна для полной и яркой жизни. Когда вы думаете о принятии боли, то можете почувствовать тревогу, страх или сомнение. Будем двигаться вперед вместе с этими эмоциями.

Принятие как альтернатива контролю

Эмоции людей подобны рассветам и закатам; они совсем не похожи на математические задачи (адаптировано из Wilson & DuFrene, 2008). Эмоции нужны для того, чтобы их переживать, а не для того, чтобы их «решать». Если нет способа «исправить» или устранить моральную боль, что можно сделать? Есть альтернатива решению проблем: принятие. Это путь к исцелению.

У вас могут возникнуть сомнения; возможно, вы уже пробовали этот вариант раньше — без особого успеха. Но мы еще раз просим вас набраться терпения. Готовность что-то испытывать — это как мышца, которую вам нужно нарастить, натренировать. Это процесс, в котором нужно постоянно участвовать. Он включает в себя открытость и выбор. Принятие — это путь к жизни, которая будет соответствовать вашим ценностям. В том числе (и даже, пожалуй, особенно) тем ценностям, которые пострадали в результате каких-то сложных обстоятельств.

Принятие — это активный, сознательный процесс. Он предполагает полное принятие себя, нахождение в постоянном потоке внутреннего опыта и выбор действий, основанных на ценностях, которые для вас важны. Терапия принятия и ответственности (ТПО; Hayes, Strosahl & Wilson, 2012) разработана, чтобы помочь тем, кто страдает от постоянной эмоциональной и психологической боли, вернуться к полноценной жизни. ТПО основана на фактических данных о подходах, помогающих людям во всем мире справиться со страданиями. ТПО использует три основных принципа, или стиля реагирования, — открытый, осознанный, вовлеченный — для создания изменений. Это означает, что не нужно больше концентрироваться на постоянном контроле. Место контроля занимают принятие и осознанность. С помощью ТПО вы определяете и исследуете свои ценности и вновь осознанно вовлекаетесь в них. ТПО помогает людям исцелиться от всевозможных болезненных переживаний; этот вид терапии поможет и вам.

ТПО и работа с моральной травмой

Используя основы ТПО, мы продолжаем путь к исцелению. Следующие главы познакомят вас с основными компонентами ТПО. Здесь будет еще

больше упражнений, призванных помочь вам исцелиться. Далее мы исследуем, когда и где разум полезен, а где — нет. Мы рассмотрим преимущества и силу жизни, основанной на ценностях. Мы увидим, как попытки устранить или контролировать боль лишают вас радости. И мы найдем способ убедиться, что боль — не враг, что именно боль делает человека человеком.

Давайте познакомимся с основами ТПО.

Три столпа ТПО: открытость, осознанность, вовлеченность

Процессы, поддерживающие открытость, — это принятие и разделение (см. врезку). Вместе они создают позицию и условия, необходимые для работы с внутренними переживаниями. (Запомните слово «позиция», мы поговорим о нем подробнее в главе 5.) Становясь более открытыми, мы сможем начать относиться к боли по-новому.

Процессы, поддерживающие открытость

- Принятие — это процесс признания эмоций, мыслей и ощущений «как есть», который приходит на место контроля над эмоциями и попыток избегать боли.
- Когнитивное разделение — это процесс понимания того, что у вас есть разум, и признания того, что вы можете «видеть» свои мысли. С его помощью можно рассматривать отдельно друг от друга ум, мысли и суждения, мешающие вам наладить свою жизнь. Разделение означает наблюдение за потоком ваших мыслей.

Процессы, поддерживающие осознанность, — это момент настоящего и «я» как контекст (см. врезку). Вместе они создают ощущение себя, переживаемое в настоящий момент, и это ощущение больше, чем любая отдельная мысль или эмоция. Работа, выполняемая в рамках этого компонента, поможет вам быть «здесь и сейчас» — в том самом месте, где разворачивается жизнь. Вы увидите, что вы — намного больше, чем ваша боль, больше, чем любая эмоция или мысль.

Процессы осознанности ТПО

- Настоящий момент — это наше «здесь и сейчас». Полностью присутствуя в каждом отдельном моменте, вы выходите за пределы своего разума, за пределы бесполезных мыслей и обретаете больше возможностей. «Здесь и сейчас» — это единственное место, где вы можете осознать то, что реально есть, и свою свободу выбора.
- «Я» как контекст — это процесс рассмотрения себя как чего-то большего, чем просто опыт или какие-то отдельные жизненные ситуации. Вы — это то место, где разворачиваются внутренние события (мысли, чувства, ощущения). Эти события возникают и исчезают постоянно, и вы готовы к каждому новому опыту.

Процессы, поддерживающие вовлеченность, — это ценности и совершенные действия (см. врезку). Вместе они создают смысл и цель жизни. Именно поэтому мы приветствуем принятие как альтернативу контролю. Если вы готовы думать и чувствовать то, что вы думаете и чувствуете сейчас, вы можете заниматься *жизнью прямо сейчас*. Ценности оправдывают эту позицию и придают жизни смысл.

Процессы вовлеченности ТПО

- Вовлеченность заключается в сосредоточении внимания на том, чтобы придать жизни смысл и направление. Так мы становимся более гибкими, чем если просто будем следовать социальным нормам. Ценности определяются тем, что вы делаете, а не тем, что вы думаете. Они «живут» в данный момент и помогают двигаться вперед.
- Проактивность — это процесс поведения, ориентированный на ценности. Конечная цель состоит в том, чтобы создать еще более эффективные модели поведения, соответствующие вашим ценностям.

ТПО использует эти шесть основных процессов, чтобы помочь людям — не столько даже избавиться от боли, а прежде всего прекратить бесплодные попытки ее контролировать. Это даст шанс уменьшить страдание и прийти к полноценной жизни.

Резюме

Вероятно, мы могли бы потратить оставшиеся страницы этой книги на описание моральной боли и страданий. Психология, теология, философия, нейробиология и эволюционная наука могут так много сказать по тому поводу, что на двухстах страницах мы едва ли сможем сделать даже краткий обзор. Но эта книга призвана вам помочь, и в первых двух главах мы заложили основу, с которой можно будет начать это исцеляющее путешествие. Мы предлагаем вам не только получать новые знания, но и применять их на практике, выполняя упражнения.

Чтобы задать контекст для будущей работы, в главе 3 мы исследуем моральные ценности — руководящие принципы, которые облегчают или поддерживают связи, сплоченность, выживание в группе. Работать с ними помогает этическое картирование.

ГЛАВА 3. Этическое картирование

Осознаем мы это или нет, но мы живем в окружении сложных социальных связей... Мы все встроены в эту сеть; она оказывает на нас глубокое воздействие, при этом мы можем даже не знать о ее существовании, о ее влиянии на нас.

Николас А. Кристакис

Когда мы говорим о морали в повседневном контексте, она часто бывает связана с «правильным» и «неправильным» действием. Например, человек может сказать: «Ты поступил неправильно, заняв мое парковочное место!» Такая реакция естественна для нас. В этой главе мы попросим вас по-новому взглянуть на то, что значит «быть моральным». Мы выйдем за пределы идеи «мораль — это правильное и неправильное». Этот новый взгляд на вещи может сыграть важную роль в процессе исцеления. Чтобы знать, как справиться с моральной травмой, мы должны сначала понять, как вообще можно нанести морали какой-то вред.

Почти все люди, пережившие моральную травму, описывают свои ощущения как разрыв значимых отношений. Так бывает, когда один участник отношений совершает что-то, что противоречит морали, и это отталкивает второго. Бывает и иначе, как, например, в истории Эллен из главы 1: пережитая моральная травма заставляет человека оборвать прежде значимые для него отношения, и он остается в изоляции, остается один. Эллен бросила школу и уехала из родительского дома, чтобы ей не напоминали об изнасиловании и о том, что семья ее не поддержала, когда в этом была необходимость. На этом примере мы видим, как реакция на моральную боль может усугубить страдания (это подробно объяснялось в главе 2). Другие люди, пережив моральную травму, становятся циничными, подвергают сомнению ценность человеческих отношений. Такая оторванность от общества может принимать разные формы, но она всегда лежит в основе моральной

травмы, а восстановление значимых связей всегда играет решающую роль в исцелении.

Мораль социальна

Мораль имеет смысл только в контексте социальных отношений. Такой взгляд на мораль создает новые возможности — для развития и улучшения отношений, а также участия в деятельности, которая важна для вас. Осознав мораль как социальное явление, человек обретает свободу, может жить более полной и плодотворной жизнью. Давайте рассмотрим этот вопрос детальнее.

Мораль изгоя

Возможно, в какой-то момент своей жизни вы читали книгу о человеке, потерпевшем кораблекрушение и оказавшемся на тропическом острове в полном одиночестве. Возможно, вы видели фильм «Изгой» с Томом Хэнксом в главной роли. Он играет человека, который живет на необитаемом острове целых четыре года совершенно один. Вся его компания — волейбольный мяч по имени Уилсон. Как думаете, работает ли мораль в таких условиях?

Каковы основные моральные установки, которые мы усваиваем в детстве? Скорее всего, в первую очередь на ум придут такие простые правила, как «Будь честным», «Не воруй» и «Не причиняй вреда другим». Но что значат эти правила, когда ты остаешься совершенно один? Если вы долго будете в одиночестве, все представления о морали могут потерять смысл. Это не значит, что вы их забудете. Но они просто перестанут приносить пользу. Мораль требует, чтобы у вас были связи с другими людьми — хотя бы с одним. Получить моральную травму, живя на необитаемом острове, сложно — для нее просто нет условий, если вокруг нет других людей. Мы крайне редко оказываемся в полной социальной изоляции, и это дает шанс на полноценную осмысленную жизнь.

Мораль начинается с рождения

Вы находитесь в отношениях с другими людьми всю свою жизнь. В младенчестве человек впервые встречается с родителями или опекунами, они его постоянно окружают. Затем, подрастая, начинает общаться и с другими людьми. Социальных связей становится больше, и в процессе общения происходит обучение нормам морали. Каждому человеку на этой планете приходилось учиться тому, как стать частью сообщества с его правилами, ценностями и моралью.

Моральные нормы появились не одномоментно, не «сами собой». Семья, окружение, группы, в которых вы состоите, унаследовали эти нормы от более ранних сообществ. Нормы морали адаптируются к новым условиям и передаются дальше. Когда человек становится частью общества, он впитывает эти установки — независимо от того, согласен он с ними или нет. Нам транслируется не только «мораль ума», но и «мораль чувств». Вступив в отношения с другими людьми, мы узнаем о ценностях, которые для них важны, и осознаем степень этой важности. От этих условий зависят принимаемые нами решения, «общественная мораль» в значительной степени формирует наше представление о себе как о личности.

И все же эти общественные нормы *не определяют вас*. Да, вы усвоили их с рождения. Они вплетены во все наши значимые отношения. И вы можете даже забыть, что вообще-то не родились с этими установками (мораль разума). Сами того не замечая, мы можем принимать эти уроки как должное, как абсолютную и неопровержимую истину. Это мешает нам видеть и понимать другие точки зрения.

Чтобы научиться более гибко обращаться с этими идеями, нам сначала нужно осознать их. В следующем упражнении мы исследуем некоторые виды отношений, которые у вас складываются с моралью, и правила, которым вас учили, и ценности, с которыми эти правила связаны. Осознание того, откуда взялась мораль, поможет понять, почему нарушение моральных норм бывает таким болезненным.

Упражнение 3.1. Кто учил вас морали?

Вспомните трех человек из прошлого, из детства, которые сыграли важную роль в вашей жизни — научили вас, как себя надо вести. Запишите имена этих людей в соответствующие поля таблицы.

Возможно, они учили вас в процессе общения, а может быть, своим примером. Может быть, все эти люди — участники одной группы, а может быть, принадлежат к разным. Подумайте об идеях, которыми эти люди поделились с вами. Возможно, во время травмирующего события была затронута одна из этих идей? Усвоенные с детства принципы определяют в том числе и вашу реакцию на сложные события.

Перечислять всех, конечно, нет смысла. Цель состоит не в том, чтобы составить полный список или выбрать «самых важных». Наша задача — осознать, какие люди в прошлом и, возможно, в настоящем оказали на вас существенное влияние. Понимание того, откуда берутся ценности, — это первый шаг к тому, чтобы взять их под контроль и разобраться, в соответствии с какими ценностями вы хотите жить. Завершите упражнение, описав свой личный опыт работы с каждым из таких учителей. Это упражнение поможет начать работу.

Пример	Сколько вам было лет, когда вы чему-то научились у этого человека?	Какова была роль этого человека в вашей жизни?
Имя: мистер Педерсон	Пятнадцать	Тренер по волейболу
Какому самому важному моральному правилу он (-а) вас научили?	«Не подведи товарищей по команде»	
С какими ценностями связано правило?	Ответственность, выполнение обязательств	

Учитель № 1	Сколько вам было лет, когда вы чему-то научились у этого человека?	Какова была роль этого человека в вашей жизни?
Имя:		
Какому самому важному моральному правилу он(-а) вас научили?		
С какими ценностями связано правило?		

Учитель № 2	Сколько вам было лет, когда вы чему-то научились у этого человека?	Какова была роль этого человека в вашей жизни?
Имя:		

Какому самому важному моральному правилу он(-а) вас научили?		
С какими ценностями связано правило?		
Учитель № 3	Сколько вам было лет, когда вы чему-то научились у этого человека?	Какова была роль этого человека в вашей жизни?
Имя:		
Какому самому важному моральному правилу он(-а) вас научили?		
С какими ценностями связано правило?		

Закончив записывать, подумайте, продолжаете ли вы считать эти моральные ценности важными. Помогло ли вам это упражнение четко сформулировать их? Четко поняв, какие ценности для вас важны, вы сможете проще двигаться вперед в жизни.

Это упражнение может помочь вам определить, откуда взялись некоторые правила, которым вас учили, и как появились ваши представления о добре и зле. Возможно, вы отметите, что разные люди стали источником *разных идей*. Чем больше у вас социальных связей, тем больше шансов, что в вашей системе будут разные ценности, иногда и противоречащие друг другу. Это создает потенциальную дилемму: отстаивая одни ценности, мы можем нанести урон другим.

Мораль на трех уровнях отношений

Чтобы помочь распутать сложные клубки отношений, которые формируют мораль, полезно разделить их на три уровня: во-первых, это отношения с обществом в целом; во-вторых, отношения с людьми в вашей группе; и в-третьих, ваши отношения с самим собой.

Мораль и общество

Общество можно воспринимать как группу людей, которые придерживаются общего подхода к процессу кооперации. В обществе всегда есть формальные правила, определяющие, как люди должны действовать, и групповые стандарты, которые все должны поддерживать. Принадлежность к определенной политической партии или религиозной организации может означать поддержку общих идеалов — скажем, в ходе предвыборной кампании или во время коллективных молитв люди придерживаются одной линии поведения. Такое поведение сигнализирует, что человек является частью данного сообщества.

Принимая на себя определенные социальные роли, люди обретают идентичность, связанную с этими ролями. Например, это может быть роль лидера, она предполагает руководство группой. Или роль защитника — он заботится о безопасности. Еще кто-то может взять на себя роль «целителя», помогающего тем, кто страдает. Идентичность, связанная с ролью в группе, помогает определить, как человек вписывается в сообщество.

Когда мы знакомимся с кем-то, то часто спрашиваем: «Чем ты занимаешься?» Было бы странно, если бы в ответ мы слышали: «Чищу зубы» или «Хожу и разговариваю». Это могут быть вполне правдивые ответы, но мы хотим услышать что-то другое, да? Скорее всего, отвечая на этот вопрос, человек расскажет о том, чем занимается, где учится, о своей семье или что-то в этом роде.

Так мы узнаем о социальных ролях собеседника. Получаем информацию о том, частью каких групп он может быть и какие ценности считает важными. Например, если на вопрос «чем вы занимаетесь?» вы ответили, что работаете учителем, собеседник может предположить, что вы проводите большую часть своего времени с детьми. Он решит, что для вас, вероятно, важны приобретение и передача знаний и воспитание подрастающего поколения. Социальные роли помогают упростить наше взаимодействие друг с другом, они показывают, кем тот или иной человек является по отношению к другим и к обществу в целом.

Упражнение 3.2. Определение ваших социальных ролей

Чтобы лучше понять, как ваша стратегия исцеления связана с социальными ролями, прочитайте примеры, приведенные ниже. Отметьте несколько ролей, которые вы играете сейчас или играли в прошлом. Если какие-то из них кажутся вам особенно важными, обратите на них внимание. Добавьте также и другие роли, не указанные в списке, если они важны для вас.

Учитель	Последователь	Комик	Миротворец	Друг
Поставщик	Защитник	Студент	Эксперт	Партнер
Утешитель	Лидер	Последователь	Организатор	Волонтер
Наблюдатель	Тренер	Работник	Гражданин	Неудачник

Есть ли какая-то связь между этими ролями и вашей моральной травмой? Если да, то кратко — какая:

Если моральная травма как-то повлияла на ваши социальные роли — не удивляйтесь, в этом вы не одиноки. Травма может сказаться на том, как вы воспринимаете жизнь в социуме и каким образом участвуете в ней.

Мораль и отношения «один на один»

Все виды сообществ состоят из людей, связанных между собой отношениями «один на один». Мы можем не спрашивать, чего ждет от вас группа, вместо этого вполне можно задать вопрос, что нужно конкретному человеку. Эти индивидуальные отношения служат мощными стимулами морального поведения. Эмоциональная связь, возникающая между людьми, создает чувство безопасности и лояльности, которое побуждает нас поддерживать отношения.

Отношения «один на один» также дают нам возможность вознаграждать или наказывать друг друга. Реакции людей друг на друга помогают влиять на поведение. Если человек разделит с нами трапезу, мы, скорее всего, довольно охотно пообедаем с ним когда-нибудь снова. А если человек не оправдывает доверие, мы с большей вероятностью закроемся, отстранимся от него. История Эллен в первой главе иллюстрирует влияние предательства на наши отношения.

Индивидуальные отношения могут меняться, усиливаться или ослабевать. Обмены и взаимодействия повторяются — так возникают

связи, укрепляется поведение, основанное на отношении людей друг к другу. Эти виды взаимодействия между людьми в отношениях — своего рода нити внутри группы, из которых можно соткать целое полотно, то есть более крупное сообщество. Давайте посмотрим на некоторые из этих нитей.

Упражнение 3.3. Определение своих ролей в отношениях

Просмотрите перечисленные ниже роли и отметьте те, которые относятся к вам. Если есть другие роли, которые вы хотели бы включить в список, добавьте их. Подумайте, какая из них для вас сейчас важнее всего.

Наставник	Родитель	Компаньон	Ученик	Сиблинг
Романтический партнер	Сын	Друг	Дочка	Коллега

Подумайте, есть ли какая-то связь между этими ролями и вашей моральной травмой. Если да — сделайте об этом краткую запись.

Если такая связь обнаружилась, это опять-таки не удивительно. Моральная травма может изменить то, как вы переживаете близкие отношения и взаимодействуете с людьми.

Мораль и отношения с самим собой

Третий уровень отношений, который имеет решающее значение, когда речь идет о морали, — это ваши отношения с самим собой. Мы, люди, обладаем способностью к самоосознанию. Мы можем осознавать свои эмоции и мысли и размышлять над этим опытом. Мы умеем думать о прошлом и представлять себе будущее. Мы также обладаем способностью ставить себя на место других и представлять, что они чувствуют и думают о нас. Благодаря общению мы можем донести до других то, что нам известно о наших собственных мыслях и эмоциях. Эта способность невероятно полезна, она помогает нам общаться, сотрудничать и расти вместе с другими.

СОЦИАЛЬНАЯ ОСОЗНАННОСТЬ И ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С САМИМ СОБОЙ

Социальная осознанность имеет и обратную сторону. Когда мы осознаем, что поступаем не в соответствии с нормами морали, то испытываем неприятные чувства: стыд, вину и смущение. Мы можем представить, как другие осуждают нас или смотрят на нас с презрением. И иногда начинаем реагировать на эти мысли, вести себя разрушительно по отношению к себе и другим.

Воспоминания о прошлом и отношения с самим собой

Чтобы разобраться в моральной травме, нужна способность помнить прошлое. Эта способность может быть весьма полезной, например, когда мы извлекаем уроки из прошлого опыта для решения текущих проблем. Но разум может и мешать нам, заставляя, например, постоянно размышлять о прошлых ошибках или таить обиду на окружающих. Когда люди не могут простить себя за то, что они сделали, их самоощущение меняется. Они постоянно осуждают себя и застревают в этом состоянии.

Жить прошлым — это ловушка. Вы можете прийти к выводу, что когда-то совершенный плохой поступок испортил саму вашу сущность, вашу личность. Вы можете вообще потерять надежду на успешное движение вперед, можете начать осуждать и наказывать себя. Когда вы взаимодействуете со своим прошлым подобным образом, страдания неизбежны.

Создание будущего и отношения с самим собой

Разум иногда бывает подобен киноэкрану — человек может представлять себе общение с окружающими заранее. Мы рассматриваем эти возможные варианты будущего и при этом, конечно, беспокоимся о том, случится ли все это на самом деле и как мыотреагируем на эти события в реальности. Иногда этот воображаемый сценарий служит плохую службу: человек начинает действовать так, будто *все, что он себе представил, уже произошло*. В этом случае тоже меняется отношение к себе. Человек может начать предполагать, что у него ничего не

получится, что его обязательно отвергнут — хотя такое развитие событий совсем не обязательно. Страдание — неизбежный результат подобного отношения к своему будущему.

Упражнение 3.4. Определите, как вы относитесь к самому себе

Это упражнение поможет вам лучше понять, как путь исцеления от моральной травмы связан с самооощущением. Взгляните на слова в столбцах и отметьте те, которые лучше всего описывают то, как вы обычно относитесь к себе (или относились к себе ранее). Особенное внимание уделите словам, которые характеризуют ваше состояние, когда вы переживаете стыд или гнев либо когда думаете о моральной травме. Можно вписать дополнительные слова, если нужно.

Саморазрушительный	Воспитывающий	Нетерпеливый	Утвердительный	Пренебрежительный
Ободряющий	Самокритичный	Сочувствующий	Скептический	Задумчивый
Злобный	Понимающий	Непонимающий	Прощающий	Злопамятный
Добрый	Злой	Аккуратный	Жесткий	Пугливый

Подумайте, как моральная травма повлияла на ваши отношения с самим собой. Кратко напишите об этом:

Если вы обнаружите, что отношения с самим собой заставляют вас страдать, важно признать это. Отношения с собой всегда влияют на отношения с окружающими. Построение новых отношений с собой — это всегда начало новых отношений с другими.

Моральное исцеление и отношения с людьми

В предыдущих разделах мы увидели, что мораль возникает в контексте отношений с другими людьми, с группами людей и с самим собой. Отметив эти три уровня отношений, мы можем увидеть, как моральная травма влияет на них, как она сказывается на нашей способности жить полноценной жизнью. Именно отношения с собой или другими могут стать местом исцеления от травмы.

Как мы определили в главе 2, травма — это страдание, вызванное попытками избежать естественной моральной боли, скрыться от нее или каким-то образом «решить» ее. Вы можете, например, прятаться,

отталкивать других людей. Вы можете почувствовать потребность наказать себя или их. Боль, вызванная даже одним морально травмирующим событием, может повлиять на жизнь в целом.

Вы можете вредить себе, например, посредством постоянной самокритики и самообвинений. Пытаясь отвлечься от боли, некоторые люди начинают пить, употреблять наркотики или полностью изолируются от общества. Избегая контактов с людьми или эмоционально дистанцируясь, мы разрушаем социальные связи — и с обществом в целом, и с близкими. Исцеление от моральной травмы предполагает восстановление этих связей.

Картирование моральных контекстов

Система социальных связей и социальных ролей, которые играет человек, может быть запутанной и сложной. Бывает, что разные группы и сообщества, в которых человек состоит, имеют разные приоритеты и ожидания от участников. И роли в этих группах человек может играть разные. Чтобы проработать моральную травму, нужно разобраться в этих ролях и в том, как они пересекаются.

Используйте рабочий лист в упражнении 3.5, чтобы определить важные для вас моральные контексты и их отличия друг от друга. Под «моральным контекстом» мы понимаем отношения с другими людьми (один на один) и группами людей. Разобравшись в этом, можно начать двигаться к исцелению.

Упражнение 3.5. Картирование моральных контекстов

Прочитайте и ответьте на следующие вопросы, заполнив соответствующие поля.

1. В каких сообществах вы сейчас проводите больше всего времени (например, работа, школа, кружки по интересам)?
2. Какие из сообществ пересекаются (если такие пересечения есть)?
3. Какие роли вы играете в этих сообществах?
4. Какие ценности больше всего уважаются в этих сообществах (например, это могут быть трудолюбие, помощь другим, умение

слушать)?

5. Как морально травмирующее событие повлияло на ваше положение в этих группах (если повлияло)? Вас выгнали из группы? Или, может быть, вы сами ушли?

6. Какие сообщества для вас сейчас важнее всего?

7. Какие модели поведения встречаются в этих сообществах (например, добрые поступки, слова поддержки, надежность)?

Что вы заметили, выполняя это упражнение? Что вы можете сказать о своих ролях в различных группах и сообществах?

Какие из ваших ценностей задействуются, когда вы участвуете в этих группах? Как моральная травма повлияла на ваше взаимодействие с этими сообществами?

Карта моральных сообществ

Группа: <u>Семья</u> Приоритеты этой группы... • <u>Сплоченность</u> • <u>Взаимная поддержка</u> • <u>Любовь</u> Моя роль в этой группе • <u>Обеспечивать физические потребности</u> • <u>Учиться хорошему поведению</u> • <u>Обучение дисциплине</u>	Группа: <u>Брак</u> Приоритеты этой группы... • <u>Помощь детям</u> • <u>Разделение ответственности</u> • _____ Моя роль в этой группе • <u>Быть хорошим слушателем</u> • <u>Помогать партнеру</u> • _____
Группа: <u>Друзья</u> Приоритеты этой группы... • <u>Совместный отдых</u> • <u>Веселье</u> • _____ Моя роль в этой группе • <u>Быть весельчаком</u> • <u>Сближать людей</u> • _____	Группа: <u>Работа</u> Приоритеты этой группы... • <u>Прибыльность</u> • <u>Эффективность</u> • <u>Зависимость</u> Моя роль в этой группе • <u>Выполнение своей работы</u> • <u>Информирование моего руководителя</u> • _____

Вы

Пример карты моральных сообществ

Карта моральных сообществ

Группа: <u>Семья</u> Приоритеты этой группы... • _____ • _____ • _____ Моя роль в этой группе • _____ • _____ • _____	Группа: <u>Брак</u> Приоритеты этой группы... • _____ • _____ • _____ Моя роль в этой группе • _____ • _____ • _____
Вы	
Группа: <u>Друзья</u> Приоритеты этой группы... • _____ • _____ • _____ Моя роль в этой группе • _____ • _____ • _____	Группа: <u>Работа</u> Приоритеты этой группы... • _____ • _____ • _____ Моя роль в этой группе • _____ • _____ • _____

Карта ваших моральных сообществ

Возможно, вам было трудно выразить некоторые состояния и связи словами. Возможно, выяснять, как морально травмирующее событие сказалось на ваших отношениях с людьми, было болезненно. Но осмысление этой боли поможет исцелиться. Выделяя время на

размышления о моральной боли, которую пришлось испытать, вы делаете нечто противоположное избеганию; приближаетесь к дискомфорту, который лежит в основе вашей травмы. Решив приблизиться к этой боли и посмотреть ей в лицо, вы разрываете порочный круг.

Резюме

Моральная травма — это социальная травма, и исцеление от нее — это в конечном счете социальный процесс. Определив основные моральные контексты, вы поймете, как травмы, полученные вами, влияют на ваши отношения с другими людьми. Это осознание может стать началом пути к исцелению.

Оставшаяся часть этой книги поможет вам научиться использовать приемы и навыки ТПО, чтобы принять ценности, важные для вас, и укрепить гармонию — внутреннюю и в отношениях с людьми и группами людей. В процессе работы станет ясно, что вы — это что-то намного большее, чем ваши мысли, эмоции и воспоминания, и гораздо большее, чем ваша моральная травма. Давайте двигаться вперед!

Часть 2. Принятие моральной боли

ГЛАВА 4. Вы — больше, чем вы о себе думаете

Весь мир — театр.

*В нем женщины, мужчины — все
актеры.*

У них свои есть выходы, уходы,

И каждый не одну играет роль.

Уильям Шекспир. Как вам это понравится

В предыдущей главе мы поговорили о том, что человеческая мораль глубоко переплетена с социальными отношениями. Быть частью этих отношений значит ориентироваться в социальных ролях и ожиданиях. На все эти роли может повлиять моральная травма. Давайте выйдем за пределы этих ограничений и посмотрим на вашу личность. На самом деле вы — это гораздо больше, чем ваши чувства, воспоминания или социальные роли.

Мы намеренно выбрали эту цитату из Шекспира, ведь человек тоже подобен сцене. Вы — это место, где появляется множество эмоций и мыслей. Вам предстоит сыграть много ролей в жизни — некоторые только один раз, другие — часто. Осознав это, можно наблюдать за разными «пьесами» своей жизни, а не погружаться в одну роль.

Давайте начнем с изучения того, что значит «быть собой».

Вы как место под названием «Я»

Когда люди говорят о том, что значит быть «самим собой», они часто пользуются ярлыками, чтобы описать, кто они, что делают и как себя ведут. Но есть еще одна удивительная вещь, на которую способны люди. Мы не только понимаем, что говорим; мы также можем *замечать, что мы говорим это*. Люди — осознанные существа. Мы наблюдаем изменения в своих мыслях, чувствах и ощущениях по мере того, как они появляются и исчезают, и понимаем новый опыт. И можем изменить

свое отношение к тому, что говорим и чувствуем. Это важная часть морального исцеления.

Осознание своего опыта поможет увидеть, как вы действуете, — не слились ли вы с какой-то социальной ролью, не ведете ли себя как персонаж, застрявший на сцене посреди пьесы. Обратите внимание, можете ли вы наблюдать за персонажем, «вести» его, когда он подает реплики перед тем, как уйти. Если вы — сцена, давайте дадим этой сцене имя. Пусть это будет «я» — то, как вы себя ощущаете в широком смысле. Чтобы продолжить познавать это «я», выполните простое упражнение.

Упражнение 4.1. Двадцать утверждений

Следующее упражнение представляет собой разновидность теста «Двадцать утверждений», разработанного Куном и Макпартландом (1954). Заполните пропуски в следующих двадцати строках утверждением, которое верно для вас. Примеры: «Я самый одинокий человек на свете», «Я разбит, и это уже не исправить» и тому подобное. Включите в список социальные роли, которые вы определили в упражнениях к главе 3, и ярлыки, которыми вы пользуетесь, думая о своей моральной травме (например, «сломленный», «испорченный»). Потратьте столько времени, сколько вам нужно, чтобы придумать двадцать утверждений.

1. Я _____
2. Я _____
3. Я _____
4. Я _____
5. Я _____
6. Я _____
7. Я _____
8. Я _____
9. Я _____
10. Я _____
11. Я _____

12. Я _____

13. Я _____

14. Я _____

15. Я _____

16. Я _____

17. Я _____

18. Я _____

19. Я _____

20. Я _____

Посмотрите на характеристики, которые вы себе дали. Обратите внимание на то, что остается неизменным в каждом утверждении: слово «я». Неважно, что следует за этим словом, всегда есть «я», которое переживает все эти состояния. Включая моральную травму.

Давайте узнаем больше об этом «я».

Понимание себя

Ваш опыт ощущения себя состоит из трех различных ощущений:

- я-концепция — разные персонажи на сцене;
- я-процесс — движение персонажей на сцене, их появление и уход;
- я-контекст — сама сцена, ощущение себя, которое объединяет всех персонажей.

Давайте далее определим каждое из этих ваших ощущений и посмотрим, как они связаны с моральной травмой.

Я-концепция

Я-концепция относится к тому, как вы описываете себя. Она включает все ваши истории о себе. Это все персонажи на вашей сцене, все ваши социальные роли и идентичности. Это «я» отражается в ответах на вопрос «Кто вы?».

Вы можете описать себя такими словами, как «умный», «сильный», «слабый» или «трусливый». Или рассказать подробную историю о себе, упомянув в ней то, что произошло с вами в прошлом, и порассуждав, чего вы хотите в будущем. Чаще всего мы говорим о нашей я-концепции как о нашей идентичности.

Слово «идентичный» означает «один и тот же», «полностью совпадающий». Когда мы говорим об идентичности, то имеем в виду, что «я» совпадает со словами, которые мы говорим о себе. Мы воспринимаем себя и эти слова как нечто *равнозначное*. Мы становимся с ними единым целым. Но тут есть одна очень большая проблема: описание и описываемое явление — две разные вещи.

Когда разница между мышлением (описанием) и самим собой (тем, кто мыслит) размывается, можно запутаться. Признать я-концепцию означает распутать этот клубок, то есть отделить себя от ярлыков, особенно негативных, связанных с моральной травмой (например, «злой» или «сломленный»). Вы — это «я» со всеми концепциями, идентичностями и социальными ролями; но между идентичностями, социальными ролями и вашим «я» нет знака равенства. Давайте посмотрим, как проходит процесс освобождения от вредных ярлыков.

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ «Я» ОТ Я-КОНЦЕПЦИИ

Подумайте о первом упражнении в этой главе с многочисленными описаниями вашего «я». Теперь представьте, что придется составить список из двух тысяч характеристик, а не из двадцати. На самом деле даже две тысячи слов не смогут полностью передать вашу сущность. Даже двадцать тысяч слов не способны ее описать. Истории, которые вы рассказываете о себе, не могут отразить вашу личность целиком, во всей ее полноте.

Это может быть непросто осознать. Мы так привыкли говорить о себе, что слова, которые мы при этом используем, и собственно сам говорящий человек воспринимаются как единое целое. Другими словами, мы эмоционально и интеллектуально привязываемся к своим ярлыкам.

Это не всегда проблема. Иногда может быть даже полезно привязаться к определенным ролям в жизни. Например, важно быть в

роли родителя, когда у вас есть дети. Но отпустить эту роль, когда вы на свидании со своим супругом, тоже может быть полезно. Ключевое условие хорошей жизни: возможность взглянуть на себя со стороны, увидеть себя целиком, когда какая-то одна роль или личность вызывает стресс или страдания. Важно отличать, отделять себя от этих ярлыков и ролей.

Я-КОНЦЕПЦИЯ И МОРАЛЬНАЯ ТРАВМА

Нужно видеть и чувствовать себя чем-то большим, чем отдельные социальные роли, — это поможет понять, что роли не определяют вас. Они являются частью вашего опыта, но *не всем* опытом.

В частности, когда появляются сильная боль и страдание от моральной травмы, наблюдать за теми частями вашего опыта, которые существуют вне этой боли и вашей борьбы с ней, бывает трудно. Признание того, что вы — это больше, чем слова, которые можно использовать, чтобы описать вас, — всего лишь первый шаг. Мы призываем вас продолжать начатый путь, даже если прямо сейчас у вас возникают вопросы и сомнения. Давайте потренируемся — поучимся различать «я» и ваши представления о себе. В этом упражнении вы вернетесь к упражнению 4.1 и вашему списку из двадцати утверждений.

Упражнение 4.2. Двадцать видов моего опыта

Перечитайте двадцать утверждений из упражнения 4.1. На этот раз вместо того, чтобы говорить «Я [то, что вы добавили]», используйте следующие слова: «Я — человек, который испытывает [то, что вы добавили]». Например, вместо того, чтобы читать «я подавлен» или «я отец», прочитайте «я человек, который переживает подавленность» или «я человек, который переживает отцовство». Найдите минутку, чтобы прочитать каждое из этих утверждений вслух.

Закончив читать, подумайте над следующими вопросами.

1. Когда вы читаете эти обновленные утверждения, замечаете ли вы большее различие, дистанцию между собой и словами о себе?

2. Отмечали ли вы как переживания своего «я» слова, содержащие моральные оценки (вроде «я плохой»)? Можно ли сказать, что это такой отдельный персонаж, который выходит на сцену, а затем уходит с нее? Обратите внимание на то, как подобные мысли появляются и исчезают.

3. Заметили ли вы различие между словами, описывающими социальные роли или ожидания (например, «отец», «ветеран», «медсестра»), и *самим человеком* («я»)?

4. Снова обратите внимание на одно, что остается неизменным во всех ситуациях, — на «я».

Мы признаем, что слова, которыми человек себя описывает, соображения человека о себе играют важную роль в жизни. Но важно отделить эти утверждения от самой личности, важно заметить разницу между собой и этими словами. Освободиться от ярлыков, порожденных разумом, необходимо, если они мешают жить полной жизнью. Например, это может быть ярлык «я плохой». Но это «плохой» и ваша личность существуют отдельно друг от друга. «Плохой» может быть одним из персонажей на вашей сцене, но не единственным и не главным — он не определяет вас.

Я-процесс

Я-процесс — это ощущение себя как существа, которое постоянно меняется. Как мы уже говорили, на этой сцене разыгрывается много пьес; персонажи приходят и уходят, они все время находятся в движении. Так выглядит я-процесс. Это «я» замечает, что происходит внутри и вокруг вас в настоящий момент. Замечает изменения во времени. Именно благодаря ему вы наблюдаете за потоком своих мыслей, эмоций и ощущений.

Я-процесс и моральная травма

Когда человек переживает моральную травму, борьба с болью может казаться ему вечной. Человек может застрять в этом опыте. Затем он

начинает страдать, поскольку либо пытается всеми силами избавиться от боли, либо смиряется с мыслью, что заслуживает ее.

Так мы попадаем в тупик — становимся «одним целым» со своей травмой, а остальной жизненный поток упускаем из виду. Кажется, что все в жизни связано с травмой. Что бы вы ни делали, куда бы ни пошли, боль преследует вас повсюду, она влияет на все ваши отношения и поступки.

Воссоединение с я-процессом через осознанность

Так как же восстановить связь с нормальным ощущением я-процесса, когда вы запутались в суждениях и ролях? Осознанность — вот инструмент, который вы можете использовать. Осознанность позволяет соединиться с я-процессом, и вы можете вновь наблюдать за потоком переживаний — подъемом и спадом эмоций, мыслями и ощущениями, которые связаны с моральной травмой.

Джон Кабат-Зинн (2009) определяет осознанность как «преднамеренное сосредоточение безоценочного внимания на настоящем моменте». Практикуя осознанность, мы развиваем способность видеть и замечать переживания, происходящие здесь и сейчас. Сосредоточившись на «здесь и сейчас», мы отвлекаемся от прошлого и будущего и восстанавливаем связь с реальностью, с тем, что происходит в настоящий момент. Это помогает исцелиться.

Осознанность нужно практиковать регулярно — как и в спорте, добиться результатов «за один подход» не удастся. Исследования показывают, что осознанность помогает снизить эмоциональную реактивность и отвлечься от душевной боли. Люди, практикующие осознанность, испытывают больше положительных эмоций и отличаются большей гибкостью мышления (Davis & Hayes, 2011). Развитие способности замечать свои мысли и эмоции позволит заметить, что переживание моральной боли не происходит ежеминутно. В непрерывном потоке времени мы испытываем бесчисленное множество переживаний.

Вы можете научиться практиковать осознанность несколькими способами. Ниже предлагаем вам полезное упражнение на осознанность (адаптировано из Walser & Westrup, 2007).

Упражнение 4.3. Осознанное дыхание

Найдите удобное место, чтобы сесть. Поставьте ноги на пол и сядьте в свободной, не зажатой позе. Позвольте вашим рукам отдыхать. Затем следуйте инструкции, выполняя рекомендации, изложенные в каждом пункте. Потратьте на каждую из описанных ниже задач от сорока пяти до шестидесяти секунд. Установите таймер, если это будет нужно.

1. Почувствуйте себя сидящим на стуле. Осознайте, какие части вашего тела касаются стула и как это происходит, — отмечайте все ощущения.
2. Теперь обратите внимание на свои стопы, стоящие на полу. Отследите ощущения, которые вы испытываете, когда ваши ноги упираются в пол.
3. Теперь обратите внимание на температуру тела. Ваши руки, ноги, лицо — они теплые или холодные? Отследите эти ощущения.
4. Переключите внимание на свой слух. Обращайте внимание на каждый звук, который вы слышите, — на все звуки вокруг вас по очереди.
5. Теперь переключите внимание на свое дыхание, на поток входящего и выходящего воздуха. Следите за тем, как вы делаете вдохи и выдохи.
6. Теперь снова сосредоточьтесь на своем теле, на том, как вы себя чувствуете, когда сидите на стуле. Посидите спокойно некоторое время, осознавая свои ощущения, прежде чем двигаться дальше по книге.

Практика осознанности поможет вам создать в своей жизни место для чего-то большего, чем моральная боль. Эти упражнения помогают почувствовать себя *переживающим* существом, а не статичным. Осознание я-процесса дает возможность более полно жить в настоящем. Осознание текущего момента — это освобождение от прошлого и будущего. Но заниматься придется регулярно, лучше всего ежедневно. Мы будем возвращаться к этой теме на протяжении всей книги, особенно в главе 8 и в раздаточных материалах к ней.

«Я» как контекст

Различие между «я» и разумом (мышлением) становится особенно важным, когда в жизни происходит что-то, что вам не нравится, например моральная травма. Когда человек испытывает душевную боль, особенно важно заметить, что эта боль — лишь часть жизни, а не вся жизнь. Моральная травма может занимать всю «сцену», но сама сцена, то есть личность человека как место действия, — все равно намного больше. Восстановив связь с этим «я», вы почувствуете, что вы — это нечто гораздо большее, чем любые мысли, эмоции и воспоминания. Самоощущение «сценического уровня» — это и есть «я» как контекст.

Вы — больше, чем знаете о себе

«Я как контекст» — это самое большое «я». Это «я» переживается как «безграничное». Это часть личности, которая всегда была и всегда будет — всю жизнь. Она включает в себя все мысли, эмоции и ощущения человека, но является чем-то большим, чем просто их совокупность. «Я» как контекст — это место действия, место, где все это (мысли и переживания) произошло.

Метафора сцены нам представляется довольно точной. Если научиться видеть себя как сцену для всех своих переживаний, то станет понятно, что вы — не просто место действия, именно вы «ведете» всех персонажей.

С этой точки зрения у вас есть свобода. Вы можете присутствовать в своих переживаниях, *не становясь этими переживаниями* и не позволяя им подавлять вас.

Не факт, что так увидеть себя получится сразу. Это может быть сложно, потребуются сосредоточиться. Но результат того стоит. Давайте посмотрим, как это может быть.

Наблюдая «я»

Вы можете соединиться с этим «я» в любое время, чтобы почувствовать, что наблюдаете за собственным опытом. Вы можете видеть то, что

видите; вы можете замечать то, что вы чувствуете; вы осознаете, что вы думаете, и помните, что у вас есть личности и роли. Этот опыт наблюдателя огромен — это и есть осознание.

Почувствовать себя сценой, контекстом — необыкновенно полезно. Если у вас есть воспоминания, чувства и роли, но вы больше, чем они, — значит, ни одна из них сама по себе *не определяет и не контролирует вас*. Так вы почувствуете свободу выбора.

Следующее упражнение поможет вам установить связь с этим более широким «я».

Упражнение 4.4. Наблюдатель

Найдите удобное место, где вы сможете спокойно сидеть и писать. В течение нескольких минут просто спокойно посидите, ровно дыша, а затем приступайте к упражнению. Для начала прочитайте инструкцию — от первого до последнего пункта, а затем выполните их все по порядку.

1. Начните с наблюдения за любыми ощущениями в теле: например, зудом, напряжением или болью. По мере того как ощущение поднимается в вашем сознании, признавайте его, а затем переходите к следующему ощущению. Это не значит, что надо отталкивать предыдущее ощущение, просто после первого можно осознать второе и так далее. После того как вы заметите четыре или пять разных ощущений, запишите их здесь.

Теперь заметьте, что, хотя у вас есть ощущения, вы *не являетесь* ощущением, вы ему не равны; вы — это место, где возникают ощущения. Подумайте о миллионах ощущений, которые вы испытали на протяжении всей своей жизни, — приятных и неприятных.

2. Вспомните различные эмоции, которые вы испытали сегодня (приятные или неприятные). Запишите четыре или пять из них здесь. Опишите, когда и почему вы их переживали.

Теперь заметьте: у вас есть эмоции, но вы *не являетесь* эмоцией. Вы — место, где возникают эмоции. Вы больше, чем ваши эмоции.

3. Вспомните три каких-то эпизода из прошлого и кратко запишите их здесь:

- детское воспоминание: _____
- какое-то событие прошлого года: _____
- то, что случилось вчера: _____

Теперь заметьте: у вас есть эти воспоминания, но вы *не являетесь* ни одним из них. Вы можете «увидеть» каждое из них, но вы — гораздо больше, чем любые ваши воспоминания.

4. Позвольте своему разуму минуту или две свободно побродить, где ему хочется. Теперь обратите внимание на мысли, которые пришли вам в голову за этот короткий отрезок времени. Запишите некоторые из этих мыслей.

Обратите внимание: у вас есть мысли, но вы не являетесь мыслью. Вы — место, где возникают мысли. Подумайте о миллиардах мыслей, которые возникали в вашем сознании за всю жизнь. Вы постоянно думаете, но вы — больше, чем ваши мысли.

Обратите внимание на разные аспекты своей личности, которые только что исследовали: ощущения, эмоции, воспоминания, мысли. Также обратите внимание: когда вы исследовали все эти переживания, в процессе присутствовало «я», замечающее их, — наблюдатель.

«Я» как контекст и моральная травма

Та часть личности, которая наблюдает за всем, что происходит («я» как контекст) — больше, чем любой отдельный опыт. Это ваше «я», которым вы были всю жизнь. Этот наблюдатель огромен, он может сохранить каждый опыт, который у вас когда-либо был или когда-либо будет: хороший и плохой, радость и боль. И моральную боль в том числе. Вы можете удерживать воспоминания, эмоции, мысли и ощущения, которые приходят вместе с моральной болью. Но важно помнить: вы не равны этой боли. Это просто часть вашего опыта.

Влияние моральной травмы на самоощущение

Морально травмирующее событие часто может полностью изменить представление о себе или других. Как упоминалось в главе 3, мораль тесно связана с ощущением того, кем вы являетесь по отношению к другим. Человек может, например, думать о себе как о «командном игроке» или «миротворце» и вести себя в соответствии со своей идентичностью. Такие ярлыки описывают качества, которые, по мнению человека, являются частью его истинного «я».

Подумайте о своих ролях, о своих идентичностях в социальном контексте. Когда вы ведете себя в соответствии с характеристиками, которые сами себе «присвоили», кажется, что все в порядке. Но если вы начинаете вести себя как-то иначе, может сложиться неприятное ощущение, что вы предали свои ценности или даже отказались от своей истинной личности. Вы можете даже решить, что ваше «я», существовавшее изначально — до морально травмирующего события, — навсегда исчезло. К счастью, это не так.

Морально травмирующие события по определению предполагают расхождение между ценностями и поведением. Когда человек в сложной ситуации идет вразрез со своими принципами, он может испытывать глубокую вину и стыд. Когда мы наблюдаем такое поведение у других, то переживаем злость и негодование. Сильные чувства могут легко захлестнуть вас, вы можете погрузиться в эти переживания до такой степени, что почувствуете, будто сливаетесь с эмоциями, мыслями и ощущениями, сливаетесь с «персонажами» и теряете связь со сценой («я как контекст»).

Давайте подробнее рассмотрим, как моральная травма может повлиять на самоощущение. Вспомним Генри из главы 1.

Напомним, у Генри было две разные социальные роли: он был командиром отряда, которому поручили военную миссию, и отцом семейства. В рамках первой роли он оправдал ожидания своих товарищей — следовал четким правилам при поиске и захвате известного лидера повстанцев и достиг успеха (он может гордиться собой, верно?). Но, захватив повстанца, Генри также забрал кормильца и защитника из семьи, очень похожей на его собственную. Он видел, как

дети повстанца кричали от ужаса, а жена плакала от страха за своего мужа.

Вернувшись домой, Генри вспоминал об этом событии каждый раз, когда смотрел на своих детей, и страдал. Он клеймил себя как «разрушителя», считал, что сам теперь недостойн иметь семью, и переживал сильную боль. В итоге он ушел из семьи, начал пить, отношения с детьми у него испортились.

Генри застрял в «я-концепции». Он привязался к моральным оценкам («я — разрушитель семей»), возникшим вследствие травмы, и начал избегать всего, что связано с произошедшим событием, поскольку больше не хотел разрушать. Он искал способы отделаться от болезненных воспоминаний и все больше убеждался в том, что деструктивен. Он делал все, чтобы контролировать свою боль, именно поэтому отдалился от родных и начал злоупотреблять алкоголем. Он заиклился на одной-единственной роли.

Выход из ситуации мог бы быть таким: попытаться восстановить связь со своим «я-процессом». Это помогло бы Генри осознать, что ценность под названием «семья» для него все еще доступна, несмотря на случившееся, — ведь у него есть родные. Генри также понял бы, что попытки убежать от боли не приблизили его к этой ценности, а наоборот. Наблюдая за непрерывным потоком мыслей, чувств и воспоминаний, Генри мог бы избавиться от ярлыка «я разрушитель» и активировать другие роли.

«Я-контекст» поможет Генри осознать, что его личность намного больше, чем боль и воспоминания о травмирующем событии. Воспринимая себя как сцену, на которой разыгрываются разные роли, можно осознать: персонажи выходят на сцену и уходят с нее. «Я разрушитель» — это всего лишь одна из ролей, есть еще множество других. Генри понял бы, что он все еще свободен и может делать выбор, соответствующий его ценностям, — например, заботиться о своей семье и защищать ее. Действуя так, Генри сможет вновь почувствовать гордость и любовь, а не только боль из-за неприятных воспоминаний.

Резюме

В этой главе мы постарались рассмотреть разные аспекты личности, осознать, что человек — это всегда больше, чем он думает о себе. Если ваше самоощущение завязано на каких-то эмоциях и воспоминаниях, в связи с которыми вы дали себе какие-то «определения», в этом состоянии можно застрять. Увидев себя как более широкий контекст, мы получаем свободу выбора и можем начать действовать в соответствии с тем, что для нас важно. Наблюдая за своим опытом через ощущение «безграничного я», можно стать по-настоящему свободным, понять, что моральная травма — это еще не все, что она не определяет личность.

В следующих главах мы подробнее рассмотрим, как люди застревают в моральной травме, обсудим, как избавиться от боли и создать благополучное будущее.

ГЛАВА 5. Уход от суждений и правил

*Я привык думать, что мозг — самый замечательный орган в моем теле...
а потом вспомнил, кто мне это говорил.*

Эмо Филиппс

В главе 4 мы работали над созданием более полного ощущения себя, разобрались в том, что человек — это всегда больше, чем он о себе думает. Мы выполняли упражнения, чтобы получить новое понимание себя — как существа, переживающего эмоции, мысли и различные состояния. В этой главе продолжим укреплять это новое ощущение себя — осознаем, что вы человек, у которого *есть* разум, а не человек, который *равен* своему разуму.

Перестать бороться со своим разумом

В главе 2 мы кратко познакомили вас с процессом разделения — основной стратегией ТПО, позволяющей освободиться от внутреннего диалога. Отстроившись от мыслей, суждений и болезненной борьбы, происходящей в разуме, мы начинаем замечать ярлыки, которые навешиваем на себя и других, и при необходимости можем их снимать.

Разум всегда с нами, и он постоянно болтает (попробуйте не думать ни о чем, и вы поймете, что мы имеем в виду), поэтому на самом деле очень легко слиться с собственными мыслями. В этом случае начинает казаться, что мысли — это и есть наша личность. Мы теряем контакт с ощущением себя как мыслящего и чувствующего существа. И это, конечно, ограничивает наш выбор. Если наш разум говорит куда-то не идти, мы не идем. Если наш разум говорит, что что-то — хорошо, мы относимся к этому как к чему-то хорошему. И наоборот.

Проблема в том, что разум смотрит на мир под определенным углом и, как следствие, не видит полной картины. Это рациональный взгляд, мозг использует множество инструментов для повышения эффективности — установки, правила и различные ментальные ярлыки.

Иногда это может быть полезно, но в ряде случаев, слепо следуя за своим разумом, мы можем получить весьма болезненный опыт. Если постоянно смотреть на мир только под одним углом, если все время проигрывать в своей голове один и тот же сценарий, с этим сценарием легко слиться. Практикуясь в разделении своего «я» и своих мыслей, мы можем развернуться на 360 градусов и получить новый взгляд на проблему.

«Я такой...»

Вы когда-нибудь восклицали «Я такой глупый!»? Обратите внимание: «я» и «глупый» в этой фразе сливаются. И эта формулировка может начать определять ваше существование. Помните, как вы выполняли упражнение «Двадцать утверждений» в главе 4? Слившись с ярлыками, которые вы сами на себя наклеили, вы будете видеть мир только с одной точки зрения. Но на самом деле ваша личность гораздо больше любого такого ярлыка!

Как и любой человек, вы можете допускать ошибки. Но это еще не значит, что вы «глупый» («бесполезный», «безнадежный», «злой», «плохой» и так далее), а ваше существование бессмысленно. Провести границу между разумом и личностью полезно. Это позволит увидеть себя как более широкое явление.

Давайте посмотрим, как слияние со своими мыслями может нам навредить. Некоторые мысли представляются очень важными, настолько, что мы замечаем только их. Предлагаем вам также обратить внимание на то, что происходит с пространством вокруг вас, когда вы перестаете видеть границы между собой и своими мыслями.

Упражнение 5.1. Больше, чем вы думаете

Сначала прочитайте инструкцию, и только потом выполните упражнение. Поднимите эту книгу на уровень глаз, вытянув руки перед собой, — как будто вам нужно держать ее на расстоянии, чтобы читать. Сосредоточьтесь на слове «ЗАПУТАННЫЙ», а затем медленно подносите книгу к лицу — до тех пор, пока она не коснется вашего носа. Замрите на пару секунд, а затем медленно отодвиньте книгу от

лица. Отодвигайте, пока ваши руки снова полностью не выпрямятся. Повторите это упражнение несколько раз.

ЗАПУТАННЫЙ

Теперь, ответьте на следующие вопросы.

1. Что вы заметили, когда сократили расстояние между своим лицом и словом «ЗАПУТАННЫЙ»? Что вы заметили, когда книга была прижата к вашему лицу? Были ли у вас какие-то ощущения или эмоции, когда вы держали книгу близко?

- Вероятно, вы заметили, что слово «ЗАПУТАННЫЙ» стало больше, а остальной текст вокруг него стал расплывчатым и нечитаемым.
- Возможно, вы даже перестали замечать, что рядом со словом «ЗАПУТАННЫЙ» были какие-то другие слова.
- Когда книга касалась вашего лица (то есть вы как будто сливались с ней), вы могли чувствовать себя ограниченным, пойманным в ловушку.

2. Что вы заметили, когда увеличили расстояние между своим лицом и словом «ЗАПУТАННЫЙ»? Что вы заметили, когда отодвигали книгу от себя? Испытывали ли вы какие-то ощущения или эмоции, когда держали книгу на расстоянии?

- Вероятно, вы заметили, что слово «ЗАПУТАННЫЙ» стало меньше, а слова вокруг него стали более четкими.
- Возможно, вы даже заметили, что вокруг книги еще много всего — целый мир.
- Отодвинув книгу, вы, возможно, почувствовали себя более свободным, открытым.

3. Что осталось неизменным, независимо от того, на каком расстоянии вы держали от себя книгу?

- Вероятно, вы заметили, что слово «ЗАПУТАННЫЙ» сохранялось, хотя его размер менялся.

- Возможно, вы также заметили, что в каждой из ситуаций присутствовали вы — наблюдающий за тем, что происходит.

Это упражнение поможет осознать важную вещь: когда мы слиты с какой-то отдельной мыслью, мы перестаем замечать то, что происходит вокруг. Отделить себя от мысли, которая захватила весь разум, может быть непросто, особенно если мысли связаны с какими-то важными моральными ценностями. Но двигаться вперед необходимо — это поможет обрести свободу и гибкость, необходимые для лучшей жизни.

Обретение свободы

Цель состоит в том, чтобы отдалиться от своих мыслей на достаточное расстояние. Это позволит увидеть, что *еще* происходит внутри и вокруг. Затем из этой точки наблюдения можно определить направление, в котором вы хотите двигаться, выбор, который вы хотите сделать, и действия, которые планируете предпринять. Иногда дистанция позволяет заметить то, чего мы раньше не замечали.

Отделиться от мыслей не значит их «прекратить»

Как вы заметили, выполняя упражнение 5.1, даже если держать книгу на расстоянии, слово «ЗАПУТАННЫЙ» не исчезнет. То же самое произойдет с вашими суждениями и оценками. Если мы проведем границу между собой и своими мыслями, мысли не исчезнут. Но они уже не смогут держать нас в ловушке.

Как нам быть с оценочными словами, которые выдает нам разум в качестве «самоопределений»? Возможно, потребуется изменить свою позицию в отношении этих мыслей. Потребуется принятие. О важности принятия мы уже рассказывали в главе 2, а подробнее рассмотрим этот вопрос в главе 7. Открытая и принимающая позиция — самая эффективная. Она дает свободу. Придерживаясь этой позиции, мы можем:

- заметить сложные мысли;
- обратить внимание на то, что эти мысли приходят и уходят;

- двигаться в свободно выбранном направлении, которое соответствует ключевым ценностям, — даже если возникают неприятные мысли.

Еще один аспект этого подхода — научиться воспринимать оценочные слова менее буквально. Это не значит игнорировать то, что соответствует истине. Вы можете признать истину (болезненную реальность), но при этом признать и то, что слова, возникающие в вашем разуме, — это просто слова. Помните, что наш разум иногда ставит рациональность выше эффективности. Он склонен принимать слова за чистую монету, упрощая происходящее. Слова имеют значения, но сами слова — это только слова. У них нет физической формы; их нельзя потрогать, попробовать на вкус или понюхать. Это просто каракули, написанные на бумаге, или звуковые вибрации в воздухе. Можно сказать, что они *не существуют*.

Давайте выполним еще одно упражнение. Оно покажет, что случается, если верить утверждениям разума.

Упражнение 5.2. «Лимоны» — это не лимоны

Упражнение длится от трех до пяти минут. Постарайтесь внимательно прочитать инструкцию. Можно даже прочитать ее вслух. Читайте медленно, не торопясь, чтобы заметить все возникающие у вас ощущения.

1. Положите книгу перед собой, на стол или на колени — так, чтобы руки были свободны.
2. Представьте, что у вас в руках свежий лимон, который вы только что сорвали с дерева. Обратите внимание на то, как выглядит лимон: он ярко-желтого цвета, овальной формы, на кожуре есть небольшие ямочки.
3. Теперь представьте, какие ощущения вызывает лимон. Почувствуйте текстуру — гладкость или шероховатость — кожуры, когда вы проводите по ней пальцами. Сожмите лимон или надавите на него и обратите внимание, твердый он или мягкий. Почувствуйте его вес, отслеживайте свои ощущения, когда вы катаете его туда-сюда в руках.

4. Затем представьте, как вы вонзаете ногти в кожуру лимона. Обратите внимание на звуки, которые при этом слышны. Медленно очищайте лимон, внимательно наблюдая за этими звуками.

5. Представьте, что вы подносите лимон к лицу и глубоко вдыхаете терпкий аромат. Обратите внимание, не начинает ли у вас при этом выделяться слюна.

6. Наконец, медленно поднесите лимон ко рту и откусите большой кусок. Обратите внимание на то, как реагирует ваше тело: ваши губы могут скривиться, вы можете сморщить лицо. Даже если это происходит, продолжайте медленно «жевать» лимон, отслеживайте вкус.

7. Теперь продолжите чтение и подумайте над этими словами.

8. Рефлексия: в последние несколько минут вы видели, слышали, обоняли и пробовали лимон. Но был ли на самом деле лимон? Нет. Однако вы всеми органами чувств реагировали на образ, созданный вашим разумом.

9. Теперь подумайте об оценочных словах, которые вы используете, чтобы описать себя и/или других людей, которые могли причинить вам вред. Некоторые из них могли уже встречаться в упражнении «Двадцать утверждений» в предыдущей главе. Запишите некоторые из этих слов ниже. Обратите внимание, как вы себя чувствуете, когда пишете их.

Какие эмоции вызывают у вас эти слова? Какие физические ощущения вы испытываете? Может быть, это тяжесть, или острая боль, или сильное желание встать и отойти. Как и в случае с лимоном, полностью соединяясь с этими словами — сливаясь с ними — вы реагируете на них. Но вы же помните — никакого лимона на самом деле не было, вы лишь представляли себе его! Так и здесь: разум хранит мысль «я сломлен» или «я никудышный», но это не значит, что вы такой на самом деле.

Вы когда-то пробовали лимон, и ваш разум может воссоздать этот вкус. Если вы когда-то чувствовали себя сломленным или пережили что-то плохое, разум может воссоздать и этот опыт. Таким образом, вы можете попробовать лимон, которого нет, и испытать боль, когда ситуация, вызвавшая ее, уже осталась в прошлом.

Возможно, в этот момент вы замечаете, что что-то внутри вас сопротивляется. Это разум. Или, может быть, это ваши чувства. Боль реальна. Ключевой посыл этого упражнения — увидеть различие между словами и тем, к чему они относятся. Мы думаем словами и образами, и они представляются нам «настоящими». Но это может заставить нас застрять в моральной боли. Осознав себя как нечто отдельное от разума, мы освобождаемся.

Забирая силу у слов

Человеческий язык удивителен. Вербалика позволяет нам общаться сложными способами с другими людьми и с самими собой. Но у языка есть и темная сторона — она проявляется, когда мы переоцениваем его способность контролировать наш внутренний опыт. Если мы пытаемся использовать силу слов, чтобы контролировать неконтролируемое, — страдания неизбежны. В следующих главах мы рассмотрим некоторые ситуации, в которых такое происходит. Каждая из этих ловушек может превратить естественную моральную боль в страдание.

Описание и оценка

Начнем с различия между описанием и оценкой. Описание предполагает использование информации, собранной нашими пятью органами чувств, чтобы дать характеристику чему-то или кому-то. Описание объективно, оно опирается на факты, поддающиеся проверке в реальном мире, и не включает в себя никаких суждений. Оценка включает в себя определение важности, ценности, полезности чего-то или кого-то. Она часто бывает субъективной, включает в себя личное мнение. Оценочные суждения часто приводят к страданиям.

Давайте уточним: мы не утверждаем, что оценка — это всегда плохо (такое утверждение, кстати, тоже было бы оценкой). Некоторые оценочные суждения весьма полезны. Но нужно учитывать: оценочные слова, как правило, довольно «прилипчивы», и с ними гораздо легче слиться, чем с остальными.

Упражнение 5.3. Прилипчивые слова

Следующий список включает в себя несколько оценочных слов, которые часто появляются в сознании в результате моральной травмы. Поставьте галочку рядом с теми словами, с которыми сталкиваетесь вы. Список можно дополнить, если необходимо.

☐ Плохой	☐ Злой
☐ Неправильный	☐ Неисправимый
☐ Испорченный	☐ Грязный
☐ Ужасный	☐ Отвратительный
☐ Беспольный/ненужный	☐ Аморальный
☐ Худший	☐ Разрушенный
☐ Отвратительный	☐ Сломленный
☐ _____	☐ _____

Просмотрите слова, которые вы отметили. Можем ли мы определить их как «липкие»? Эти слова подобны зыбучим пескам. Мы увязаем в подобных определениях и боремся с ними, поскольку они говорят нам, что мы «сломались» и нуждаемся в «починке». В результате таких самоопределений мы можем почувствовать, что не заслуживаем любви, или доброты, или даже вообще — не стоим того, чтобы жить в человеческом обществе. Эти слова кажутся нам сильными. Уменьшить эту силу и сделать эти определения менее «липкими» можно, научившись отделять их от своего «я». Так мы получим свободу двигаться вперед.

Оценка уводит нас из настоящего момента

Оценка уводит нас из состояния «здесь и сейчас». В главе 8 мы подробно поговорим о важности жизни в моменте. Сейчас же просто отметим: оценка переносит нас из настоящего в прошлое или будущее. Давайте посмотрим, как безоценочное описание поможет оставаться здесь и сейчас.

Вспомните, вы когда-нибудь говорили себе: «Вот если бы снова стать молодым, жизнь была бы намного лучше» или «Когда я стану немного

старше, у меня все будет хорошо»? Такое часто случается. Говорили ли вы когда-нибудь себе о травмирующем событии: «Если бы этого не случилось, моя жизнь была бы лучше»? Это тоже естественное утверждение.

Возможно, у вашего разума были и какие-то дополнительные комментарии — какие-то суждения о том, насколько все было хорошо и насколько все теперь плохо. Если вы заметили что-то подобное, запишите:

Может быть полезным изучение того, как все эти соображения «работают». Наша цель не в том, чтобы обсуждать истинность или ложность этих мыслей, а именно в том, чтобы увидеть, для чего они.

Когда разум занят суждениями о прошлом или будущем, суждениями о себе или других, он не обращает внимания на настоящий момент. Пока разум занят размышлениями о том, как было бы здорово, если бы что-то не случилось, мы отказываемся от способности сделать что-то прямо сейчас, в этот момент. И мы теряем этот драгоценный момент, который уже не вернуть.

Подумайте, сможете ли вы наблюдать за тем, что вы записали, с некоторого расстояния, — дистанция в данном случае очень полезна.

Обоснование оценки

Еще одно препятствие на пути к полноценной жизни — обоснование оценки. Наш логический разум делает выводы из оценок и заключений. Это может быть полезно, если ведет к более насыщенной жизни. Например, когда вы делаете вывод: «Закат был прекрасен, и я хочу увидеть его снова». Но здесь использована положительная оценка. Если оценка будет отрицательной, есть риск, что сознание захочет использовать ее как повод отказаться от значимых связей и полноценной жизни. Если из-за каких-то прошлых поступков вы считаете себя плохим человеком, то можете прийти к выводу, что не заслуживаете любви. И как следствие, устранившись из отношений, «самоизолироваться». Так оценка и обоснование превращают боль в настоящее страдание.

Рассматривая себя и свое мышление отдельно друг от друга, вы можете заметить, что доводы разума — это вообще-то тоже просто слова. И негативные оценки на самом деле не заставляют нас изолироваться от общества. Слова не могут непосредственно вызвать действие. Помня об этом, мы получаем свободу выбирать самую осмысленную стратегию поведения.

Сторителлинг — мощный инструмент

Сторителлинг — это особый способ применения языка. Истории — важная часть культуры, по-видимому, люди учились рассказывать их начиная с глубокой древности, когда еще только сформировался язык. Это эффективный метод общения и систематизации важной информации. У каждого из нас много разных историй.

Истории о ценностях

Есть много разных видов историй, но поскольку эта книга посвящена исцелению от моральных травм, давайте рассмотрим истории, связанные с ценностями. Они рассказывают нам, как работают человеческие сообщества, — что делать правильно, а что неправильно. Любая история, в которой есть «хороший парень» и «плохой парень», имеет моральную составляющую. Хорошие парни хороши, потому что они делают правильные вещи, а плохие парни плохие, потому что делают неправильные вещи.

Когда мы подходим вплотную к этим историям, возникают риски. Подумайте о своей любимой книге или фильме со злодеем — плохим парнем, которого вы не любите или даже ненавидите. Обратите внимание — вы можете увязнуть в оценках, рассматривая его поведение с точки зрения морали. Но если мы говорим о книге или фильме, такое слияние может быть даже нормальным — оно помогает лучше понять сюжет и дает возможность воспринимать историю более эмоционально. А вот если мы говорим о нашей собственной жизни, о наших собственных травмах, предательстве и боли, то слиться с историей значит начать страдать. Сближаясь с этими болезненными воспоминаниями, погружаясь в них, мы упускаем нечто большее —

историю нашей жизни во всей ее полноте. То, что происходит прямо сейчас и будет происходить завтра, и послезавтра, и послепослезавтра.

В ловушке историй о добре и зле

Существует много причин, по которым в крупнейших голливудских фильмах всегда есть отважные герои и гнусные злодеи, а многие книги-бестселлеры рассказывают об эпических битвах между добром и злом. Истории такого рода притягивают вас. Для Голливуда это здорово, но для вас, возможно, нет. Мы можем попасть в ловушку — воспринимать себя и эту историю как одно целое. Морально травмирующие переживания — это действительно всегда острый и эмоциональный сюжет. И они могут менять ход вашей истории. Но каждый такой сюжет — *это не вся ваша история.*

Моральные правила

Ранее в этой книге мы говорили о морали разума, которая включает в себя все наши мысли о правильном и неправильном, хорошем и плохом, справедливом и несправедливом. Эти убеждения мы черпаем в сообществах — в семье, школе, религиозной общине и так далее. Мы их обобщаем и называем «правилами». Правила регулируют то, как мы должны себя вести, определяют наше поведение. Но они не гарантируют того, что люди будут жить в соответствии с ценностями.

Государство оформляет правила в законы. Религии основаны на заповедях. У военных есть устав. Многие из таких правил основаны на моральных нормах, которые гарантируют, что желания одного человека или небольшой группы не окажут негативного влияния на более крупные группы, общество в целом. Таким образом, правила могут быть чрезвычайно полезными и важными.

Различие между правилами и ценностями

Если мы полностью вживемся в правила, то поведение может стать негибким, а сама жизнь — довольно пустой и бесполезной. Нарушив правила, мы можем почувствовать себя неполноценными, начнем

испытывать противоречивые чувства, задаваться вопросами о добре и зле, прощении и наказании. Если «правила» и «ценности» в голове перемешаны, это мешает найти выход из затруднительного положения, мешает двигаться вперед.

Важно отличать правила от ценностей. Давайте посмотрим, как это можно сделать, на примере правила «Не лги».

Правила очерчивают для нас границы; это необходимо, чтобы удержать нас от поведения, идущего вразрез с нашими ценностями. Правило «Не лги», например, удерживает от нечестного и непорядочного поведения. Но большинство из нас одновременно придерживаются нескольких ценностей. Поскольку правила — это ярлыки, они могут создавать проблемы, если действовать негибко.

Представьте, что вас пригласили на ужин к друзьям. Они приготовили какое-то блюдо. Попробовав его, вы понимаете, что оно не очень вкусное. В этом нет ничего особенного — блюдо просто получилось довольно посредственным. Ваш друг поворачивается к вам и спрашивает, как вам еда. Вы отвечаете с улыбкой: «Это прекрасно. Спасибо за все ваши усилия, за такой превосходный ужин!» Вы нарушили правило «Не лги». Зачем? Потому что в этой ситуации оказались затронуты ваши ценности — не только честность и порядочность, но еще доброта и забота по отношению к близким. И второй набор ценностей оказался важнее. Не всегда удастся задействовать сразу все ценности — иногда они входят в противоречие друг с другом.

Пример, конечно, может показаться несерьезным в сравнении с ситуациями, когда возникает моральная травма, но механизм показан довольно точно.

Упражнение 5.4. Гибкое обращение с моральными правилами

Прочитайте следующий рассказ (адаптировано из Kohlberg, 1981) и кратко ответьте на вопросы.

Одна женщина сильно болела и вот-вот должна была умереть. Было одно лекарство, способное ее спасти, — новое средство, которое недавно открыл и запатентовал один врач, живущий в этом же

городе. Изготовление лекарства было дорогим, и этот врач брал с пациентов плату в десять раз больше, чем ему стоило производство препарата. Муж больной женщины, Хайнц, обошел всех своих знакомых, чтобы занять денег, но смог собрать только половину нужной суммы. Он сказал врачу, что его жена умирает, и попросил продать лекарство дешевле или позволить заплатить позже. Но врач отказал ему. Хайнц впал в отчаяние и ворвался в кабинет врача, чтобы украсть лекарство для своей жены. После приема препарата она полностью выздоровела.

1. Должен ли был Хайнц вломиться в кабинет врача, чтобы украсть лекарство? Да/Нет.
2. Почему да или почему нет?
3. Какие ценности проявились в действиях Хайнца? Какие ценности проявились в действиях врача?
4. Какие правила Хайнц вспоминал, когда принимал решение украсть лекарство?
5. Теперь, каким бы ни был ваш первоначальный ответ — да или нет, — приведите аргумент в пользу другого ответа.

Независимо от того, какой ответ на вопрос «Должен ли был Хайнц красть лекарство?» был выбран изначально, вы, вероятно, смогли придумать аргументы — как «за», так и «против». Как это получилось? Вы просто достаточно далеко отошли от правил, которыми руководствовались при принятии первоначального решения, чтобы заметить другие возможные варианты. Если бы Хайнц был «слит» с правилом — например, правилом «Не укради», — он мог бы заметить, что реального выбора у него нет. Или мог бы прийти к выводу «Я плохой человек, раз я украл». Главное здесь вот что: отделив себя от правил, мы можем расставлять приоритеты в наших ценностях.

Приоритет моральных ценностей над моральными правилами

Моральные правила, закрепленные в законах, философских и политических доктринах, обычно предназначены для обеспечения безопасности, здоровья и процветания общества. Но если застрять в этих правилах, мы потеряем свободу выбора. Мы призываем вас

согласиться с приоритетом ценностей и признать, что в разных ситуациях могут быть задействованы сразу несколько ценностей и некоторые из них противоречат друг другу. Крайне важна способность гибко анализировать ситуацию и делать выбор, отдавая приоритет какой-то определенной ценности. Правилам можно неукоснительно следовать, но при этом они могут оказаться совершенно бесполезными в конкретном контексте. Например, Хайнц, который из всех сил пытается спасти жену, старается следовать правилам, но они оказываются бесполезны. Отдав приоритет моральным ценностям (заботе о любимой жене), он находит решение.

Ценности могут выходить за рамки одного контекста. Расстановка приоритетов среди ваших самых важных ценностей может позволить вам обрести целостность и двигаться вперед. В следующей главе внимательнее рассмотрим ценности, поможем определить их и способы их воплощения в жизнь.

Резюме: стать гибким

Давайте вновь вернемся к цели нашей работы по разделению «я» и «моральных правил». Действуя так, мы обретаем свободу видеть и выбирать, свободу вести себя по-новому.

Вы изучили себя как контекст, в котором происходит каждое из ваших переживаний. Вы заметили, что вы — гораздо больше, чем любое из этих переживаний. Вы взглянули на эти переживания с некоторого расстояния и увидели, что они на самом деле совсем не такие, какими кажутся на первый взгляд. Язык разума силен, но не всемогущ — отделив свою личность от потока своих мыслей, мы можем отследить свои мысли и обретаем свободу выбора. Теперь перейдем к исследованию ценностей и возможностей выбора, обогащающих жизнь.

ГЛАВА 6. Ценности как обратная сторона моральной боли

То, что вы делаете, может привести к изменениям, и вы должны решить, каких изменений вы хотите.

Джейн Гудолл

Осмысленная жизнь иногда может оказаться сложной задачей, особенно если вы заикливайтесь на боли из-за прошлого. В предыдущей главе мы описали, что ваш разум — это то, что у вас есть, а не то, чем вы *являетесь*. Мы изучили, как разделить свою личность и свой разум, как дистанцироваться от мыслей, чтобы сделать какие-то важные шаги в своей жизни. В этой главе мы подробнее рассмотрим то, что руководит этими важными действиями: наши ценности. Определим какие из них являются основными, а также проанализируем, как ценности связаны с моральной болью. Боль, которую человек испытывает в результате травмирующего опыта, сообщает о том, что для вас важно.

Ценности: ваш личный компас

В главе 1 мы кратко представили ценности как путеводные звезды, которые освещают то, что важно для нас, когда мы идем по жизни. В главе 2 поговорили о том, как приверженность ценностям придает жизни энергию и цель, а отказ от ценностей приводит к боли и страданиям.

Давайте начнем с более четкого определения ценностей. Ценности — это принципы, которыми мы руководствуемся в жизни; точнее, это личные или социальные стандарты поведения, которым мы следуем, чтобы жить наполненной смыслом жизнью.

На этом этапе нужно отграничить ценности от целей. Цели достижимы. Вы можете поставить цель и достичь ее, но вы никогда не достигнете ценности; при этом вы всегда можете продолжать

руководствоваться ею. Цели подобны вехам на жизненном пути; вы можете достичь одной из них, а затем следовать к другой. Ценности больше похожи на компас, указывающий направление, в котором вы хотите двигаться.

Ценности глубоко индивидуальны, поэтому неудивительно, что мы предпочитаем общество людей, чьи ценности схожи с нашими. Но приоритеты у вас вряд ли полностью совпадут даже с приоритетами лучшего друга или романтического партнера. Каждый из нас выбирает самостоятельно, какими ценностями руководствоваться.

Наконец, личные ценности, как правило, не зависят от конкретной ситуации. Например, тот, кто ценит заботу, скорее всего, будет действовать в соответствии с этой ценностью в большинстве ситуаций: обеспечивая семью, помогая друзьям, работая волонтером и так далее. Некоторые значения могут перемещаться вверх или вниз по шкале приоритетов в зависимости от конкретной ситуации. Некоторые ценности в какой-то ситуации вовсе останутся не затронуты. Но в большинстве областей нашей жизни эти важные руководящие принципы так или иначе проявляются.

Моральные ценности: ваш внутренний компас

Как мы уже обсуждали в главе 3, моральные ценности связывают нас с другими и помогают выстраивать поведение так, чтобы приносить пользу обществу в целом. Многие люди, борющиеся с последствиями моральной травмы, описывают ощущение, что их «внутренний компас сломан». Это может выражаться разными способами. Например, «Что-то не так со мной (или другими) из-за того, что я (они) сделали» или «Я злой». Были ли у вас такие мысли? Если да, то вы не одиноки.

Учтите два важных момента. Во-первых, испытывать моральную боль еще не значит быть сломленным. Скорее, это говорит о том, что ваша внутренняя система оповещений о нарушениях этики работает. Но, возможно, вы действительно «сбились с курса». Это тоже еще не значит, что компас сломался. Скорее всего, вы перестали двигаться вперед — в том направлении, куда указывает этот компас. Случалось с вами такое? Если да, возможно, вы избегали нужного пути,

ориентированного на ценности, опасаясь, что из-за него придется пережить боль. Но в итоге застряли, и движение по вашему жизненному пути «заstopорилось».

Вернуться в нужное русло и возобновить движение можно, хотя и сложно. Это часть исцеления от моральной травмы.

Упражнение 6.1. Определение ваших ценностей

В этом упражнении мы хотим помочь вам определить свои ценности. Прочитайте весь список, прежде чем выполнять задания под номерами.

Принятие	Равенство	Трудолюбие	Романтика
Приключение	Интерес	Близость	Безопасность
Напористость	Честность	Справедливость	Осознанность
Красота	Приспособляемость	Доброта	Уход за собой
Забота	Гибкость	Любовь	Самоконтроль
Вызов	Свобода	Осознанность	Саморазвитие
Сочувствие	Дружелюбие	Открытость	Чувствительность
Соответствие	Великодушие	Порядок	Сексуальность
Связь	Веселье	Терпение	Мастерство
Вклад	Щедрость	Упорство	Духовность
Кооперация	Благодарность	Удовольствие	Поддержка
Смелость	Искренность	Сила	Вера
Креативность	Человечность	Взаимность	Другое:
Любопытство	Юмор	Уважение	Другое:
Поощрение	Независимость	Ответственность	Другое:

1. Вернитесь к списку и вычеркните все слова, которые не вызывают в вас отклика, — ценности, которые не подходят вам в данный момент. Вычеркивание ценностей, которые вы не разделяете с другими, — это нормально.

2. Теперь пройдите по тому, что осталось в списке, и поставьте звездочку или галочку слева от ценностей, которые имеют большое значение в вашей жизни в данный момент. Отметьте столько пунктов, сколько хотите.

3. Затем ранжируйте пять ключевых значений — проставьте цифры от 1 до 5 справа от каждого. Это может быть непросто, иногда все кажется важным, но все же постарайтесь. Помните, что ваши ценности никуда не исчезают, даже если вы не живете в соответствии с ними. Это всего лишь небольшое упражнение, и вы можете изменить свое мнение в любой момент.

4. Рассмотрите определение моральных ценностей — тех, что связывают нас с другими и регулируют ваше поведение, чтобы оно приносило обществу пользу. Подчеркните те из ваших ценностей, которые кажутся вам «социальными». Подумайте о ценностях, которые вам привили другие люди.

5. Наконец, найдите минутку, чтобы подумать о ценностях, которые были задеты в сложной ситуации, и это в итоге привело к травме. Посмотрите, перечислены ли здесь эти значения — одно или несколько. Обведите их.

6. Поразмышляйте над этим упражнением. Вас что-то удивило? Появились ли у вас какие-то эмоции или мысли о том, как вы живете — в соответствии со своими ценностями? Может быть, что-то напомнило вам о пережитой моральной травме? Запишите свои размышления.

Помните, что сейчас вы лишь определяете свои ценности, чтобы выяснить, какие из них пострадали в результате моральной травмы. Это может быть непросто, но стоит продолжить работу. Воссоединение со своими ценностями дает надежду и ведет к исцелению.

Некоторым людям их ценности ясны, их легко определить и ранжировать. Кому-то это сделать сложнее. Осознав свои глубинные ценности, их проще привлечь в свою повседневную жизнь.

Конфликт разума и чувств

Есть три варианта такого конфликта. Первый — когда сердце и разум «расходятся во мнениях» по поводу какой-то ситуации. Человек может объяснить свое поведение, но все равно оно ему кажется неправильным, и это заставляет страдать.

Чтобы глубже изучить эту идею, давайте вернемся к истории сержанта Хауэлла. Он решил застрелить ребенка, который был одет в жилет со взрывчаткой. Согласно правилам ведения боевых действий, сержант Хауэлл действовал верно — спасал своих сослуживцев. Логика в его поведении была: «Если я не убью его, он убьет нас». Однако такие ценности, как забота о ближнем и доброта, вошли в конфликт с этими правилами. Разум говорил Хауэллу, что он поступил правильно, но сердце все равно сжималось от боли.

Подумайте о своем опыте. Замечали ли вы такого рода разногласия между разумом и чувствами? Эта борьба не обязательно должна быть такой явной, как в приведенном выше примере.

Найдите минутку, чтобы подумать и ответить на следующие вопросы:

Что ваш разум говорит о нарушении морали, которое произошло в результате травмы? Можете ли вы логически разобраться в этом нарушении и в том, почему оно произошло? Есть ли для него объяснение?

Что говорят ваши чувства о произошедшем? Какие чувства вы испытываете из-за того, что переступили через какие-то из ваших ценностей?

Второй вариант конфликта — моральная дилемма. Так бывает, когда важные моральные ценности противоречат друг другу. Например, может быть два «правильных» выбора или два «неправильных» выбора. Помните Хайнца в предыдущей главе? У него был выбор — оставить все как есть или украсть лекарство для своей жены. Это решение было «правильным» выбором, поскольку соответствовало его ценностям (семья, забота о близких). Но ведь воровство незаконно. Можно было бы не красть лекарство — это «правильный» выбор честного человека. Но тогда любимая женщина умерла бы. Любой из вариантов имел определенные последствия для системы ценностей Хайнца. Но степень болезненности этих последствий была разной.

Третий вариант конфликта — когда ценности, приоритетные в одном сообществе, не имеют приоритета в другом. Действия, считавшиеся «правильными» в одном контексте, могут считаться «неправильными» в другом. Чаще всего это происходит, когда в жизни происходят

серьезные перемены — например, военный увольняется из армии и начинает вести мирную жизнь или верующий человек присоединяется к новой для себя религиозной общине. Старая система ценностей больше не работает, нужно усваивать новую — это может быть болезненно.

Иногда разум и чувства приходят в согласие. И часто они в один голос считают какое-то поведение «неправильным». И начинают искать способ восстановить «правильное» положение дел: может быть, извиниться перед тем, кого обидел, или принять извинения, если обидчик — другой человек. Или возместить ущерб. Разум и чувства в этом случае не находятся в конфликте, но травма все равно может возникнуть, потому что разум и чувства наказывают вас. Мы опишем это подробнее в следующем упражнении.

Одно из важных условий для движения вперед — это укрепление своей способности замечать конфликт, а затем решать, как действовать в соответствии со своими ценностями — здесь и сейчас.

Упражнение 6.2. Замечание конфликта

Это письменное упражнение на рефлекссию. В свободной форме напишите о своем опыте борьбы разума и чувств в ситуациях, когда были задеты какие-то из ваших ценностей. При этом выполните следующее.

1. Просмотрите ценности, отмеченные вами в упражнении 6.1. Затем рассмотрите предыдущие описания того, как разум и чувства (а) могут не соглашаться друг с другом, (б) должны делать «невозможный» выбор между двумя важными ценностями или (в) находятся в противоречии с изменившимся контекстом.

2. Напишите здесь о своем опыте — возможно, вы переживали его каким-то из описанных выше способов. Если нет, напишите, как это было.

Важно исследовать, как расходятся чувства и разум. Эти конфликты всегда болезненны.

Помните: вы можете поддерживать обе стороны. Вы больше, чем любое из ваших переживаний. И менять свое состояние перед тем, как заново обратиться к своим ценностям, не нужно. Это может

показаться сложным, но давайте внимательнее посмотрим, что происходит после моральной травмы: ценности на самом деле вовсе никуда не исчезают. Просто они теряются в боли и критике.

Потеря контакта с ценностями из-за прошлого

Моральная боль возникает из-за нарушения ваших отношений с определенной ценностью. Когда происходит травма, вы сбиваетесь с пути. Но компас исправен, и он по-прежнему с вами. Эмоциональная боль — сигнал о том, что ваши действия или действия других несовместимы с вашими представлениями о добре и зле.

Может быть много причин, по которым теряется связь с ценностями. Опишем здесь четыре из них, самые распространенные:

- избегание болезненных воспоминаний;
- чувство «недостойности»;
- попытки наказать себя или других;
- негибкость в отношении ценностей.

Подумайте, какое из этих состояний характерно для вас. Причин может быть и больше одной. Обратите внимание, как потеря связи с важными ценностями неизбежно ведет к страданию, печали и ощущению, что вашей жизни не хватает смысла.

Избегание болезненных воспоминаний

Страдая от моральной травмы, мы часто избегаем людей, мест и действий, напоминающих о ней. Помните Мэй, девушку-пожарного, которой пришлось принять трудное решение и уйти из горящей квартиры, в которой оставался живой ребенок? Мэй переживала огромное чувство вины, плач этого ребенка преследовал ее. У нее самой были маленькие дети, двое. Когда они плакали или кричали, ее настигало острое сожаление — все напоминало тот трагический случай.

Мэй пошла работать пожарным, потому что забота о других людях и их безопасности была для нее важной ценностью. Эта ценность присутствует во всех сферах жизни: Мэй любит своих детей и заботится о них. Если в результате моральной травмы эта женщина начнет жестоко обращаться со своими детьми, чтобы «уберечь» их от опасности, связь с важной ценностью будет утрачена и страдание усилится. Попытки избежать моральной боли причиняют дополнительную боль.

Чувство «недостойности»

Люди в результате травмы могут начать считать, что недостойны любви, счастья, успеха, свободы. Обычно так происходит, когда мы чувствуем себя ответственными за этические нарушения.

Вспомним историю Роберта в начале этой книги: его сын погиб в аварии, которая произошла по невнимательности отца. Роберт переживает трагедию, у него появляется чувство, что он недостойн любви и доверия своей жены и оставшегося ребенка. Он может отдалиться от них. Он может даже активно отталкивать их. Но ведь это лишь усугубляет страдания. К тому же это принесет боль и близким: семья останется без поддержки отца и мужа в трудный момент, когда эта поддержка так нужна.

Попытки наказать себя или других

Иногда отказ от ценностей может использоваться как форма наказания — человек как бы утверждает, что больше этих ценностей недостойн. Подобным образом мы можем наказывать и других — близких. Этот процесс тоже подпитывает боль.

Вернемся к Мэй: она считала, что ее бездействие привело к смерти ребенка, восприняла это как нарушение своего долга пожарного и предательство своих ключевых ценностей. Но если бы в результате этого болезненного опыта Мэй уволилась из пожарной охраны, чтобы себя «наказать», страдания ее вовсе не прекратились бы, а лишь усилились. Отказав себе в возможности прощения, исправления или возмещения ущерба, невозможно прекратить боль.

Если травма произошла по вине другого человека, вы можете от него отдалиться, чтобы наказать. Иногда дистанцироваться приходится и от целой группы, если ее участники вызывают гнев, презрение и отвращение. Эти эмоции вполне понятны, но такое наказание будет неэффективным. В конечном итоге это вы страдаете от гнева, а вовсе не другие люди, на которых вы злитесь.

Давайте вспомним историю Генри из главы 1. Генри злится и испытывает отвращение к руководству, которое приказало ему захватить повстанца — эти чувства могут быть вполне оправданны. Однако поощрять в себе эти чувства, подпитывать их не стоит — иначе в гневе можно застрять. Это состояние будет вызывать боль и страдание. К тому же гнев может начать распространяться не только на начальство, но и на близких.

Негибкость в отношении ценностей

Люди, которые чувствуют себя оторванными от своих ценностей, часто ведут себя негибко. Но жизнь сложная штука, далеко не всегда получается двигаться по прямой. Бескомпромиссный подход часто может быть вреден, он порой ведет к непреодолимым препятствиям. Готовность вовремя изменить маршрут дает больше свободы и позволяет двигаться к прогрессу. Это касается обращения как с собой, так и с другими. Требуя от других, чтобы они всегда и везде придерживались ваших ценностей, вы ограничиваете себя и их.

Помните Эллен из первой главы? Ее изнасиловали, а затем она не получила помощи от терапевта и родителей — те ее просто игнорировали. Представьте, что эта девушка глубоко ценит доверие и сострадание. Эти ценности пострадали в результате моральной травмы. Если продолжать настаивать на ключевой роли этих ценностей, это приведет к боли — страдать придется всякий раз, когда кто-то не проявит добро и сочувствие. Эллен в результате может начать избегать любых отношений. Ей будет трудно взаимодействовать с людьми.

Упражнение 6.3. Отношения с ценностями, которые пострадали

Прежде чем вы начнете выполнять это задание, вернитесь к упражнению 6.1, чтобы отметить, какие ценности пострадали.

Теперь прочитайте следующие вопросы и ответьте на них.

1. Является ли ценность, которая пострадала в результате травмы, все еще жизненно важной для вас? Каково ее значение?
2. Где вы обрели эту ценность? Из какой группы или сообщества она пришла в вашу жизнь (например, семья, школа, религиозная община)?
3. Продолжаете ли вы искать возможности для реализации этой ценности? Если да, то каким образом? Если нет, то что мешает это делать? Подсказка: вспомните предыдущие описания того, как люди теряют связь со своими ценностями.
4. Как бы вы хотели взаимодействовать с этой ценностью в будущем? Приведите несколько конкретных примеров — действий, которые вы хотели бы предпринять — больших или малых. Например, если вы дистанцировались от людей, которые вам дороги, можно подумать, как начать проводить с этими людьми больше времени.

Боль, которую вы испытываете, когда важные для вас ценности задеты, связана с тем, что ваш «внутренний компас» строго ориентирует вас, четко сообщает, что важно, а что нет. В следующем разделе мы рассмотрим, как наша боль сообщает нам о том, что для нас важно.

Ценности и боль: две стороны одной медали

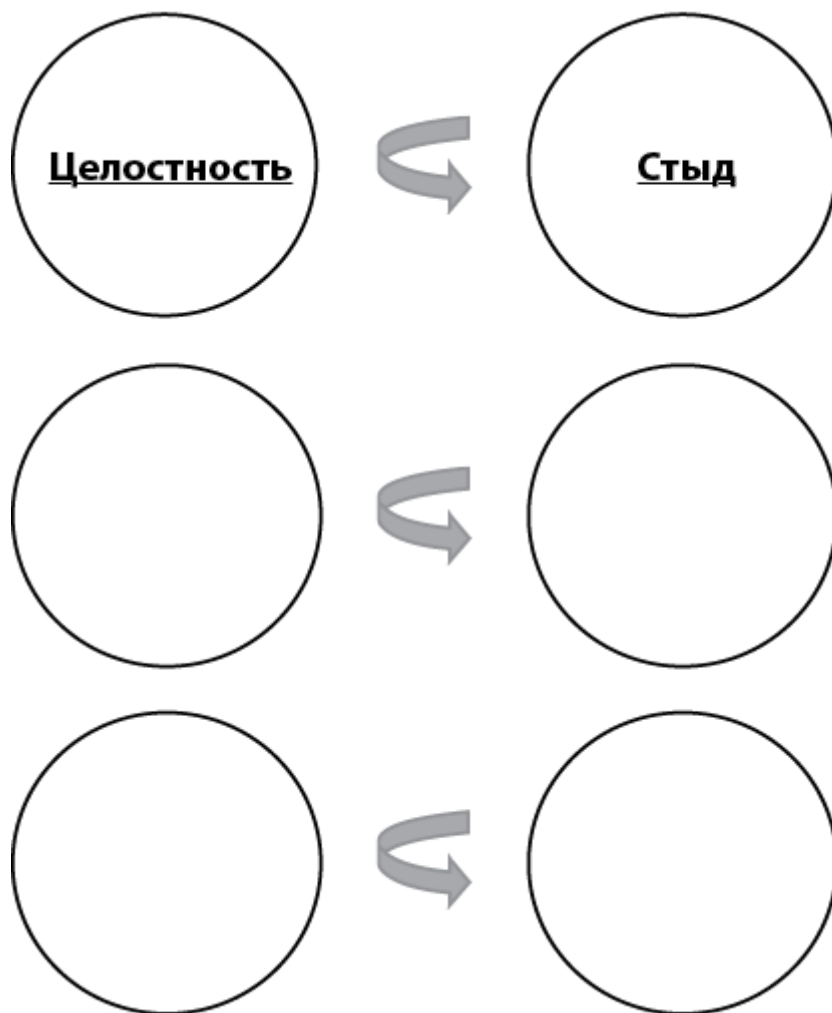
Выражение «две стороны одной медали» обычно используют, когда хотят рассказать о противоположных аспектах одного явления. Моральная травма является прекрасным примером. С одной стороны ваши ценности, с другой стороны — ваша боль. Между ними почти нет расстояния. Их нельзя разделить.

Если вы не испытали боли, когда какие-то ценности были задеты, вероятно, речь не идет о чем-то важном. Нет боли = нет чувства важности. Мы чувствуем боль, потому что нам не все равно. Давайте рассмотрим вашу медаль моральной травмы, а затем вместе подумаем, что с ней делать.

Упражнение 6.4. Ваши медали и что с ними делать

Найдите минутку, чтобы рассмотреть ценности, которые вы отметили в упражнении 6.1. Обратите внимание на боль, которая присутствует, когда вы думаете о том, что произошло. Например, вы можете заметить, что цените честность и порядочность и испытываете гнев и отвращение из-за того, что вас предали. Может быть, для вас важна вера, и вы переживаете стыд и неуверенность в себе из-за каких-то своих действий. Теперь взгляните на свой опыт боли.

На рисунке с одной стороны медали обозначьте свою боль — например, стыд или чувство «недостойности». Затем подумайте, что будет на оборотной стороне этой медали. При необходимости вернитесь к списку ценностей в упражнении 6.1. В приведенном ниже примере на одной стороне медали представлена ценность (целостность), а на другой — боль от нарушения этой ценности (стыд).



Глядя на рисунки и надписи, подумайте, о чем может говорить ваша боль: возможно, она служит напоминанием о ваших ценностях, возможно также, является призывом к действию. Заметив, что ваша боль и ваши ценности неразрывно связаны, будете ли вы пытаться избавиться от боли? Если устранение боли также означает устранение важной ценности (ценностей), как вы будете действовать? Нельзя выбрать только одну сторону медали. Поразмышляйте над этой проблемой, а затем опишите здесь свои мысли.

Важно осознавать обе стороны медали. С болью разобрались, теперь давайте подумаем о ценностях — о том, что находится на обратной стороне.

Ценности и моральная травма

Вспомним, что моральные ценности — социальные. Потеря контакта с ними часто означает «отключение» не только от того, что важно для вас лично, но и от важных принципов, которые связывают вас с окружающими людьми.

Если вы задумаетесь над историями, которые мы привели в качестве примеров, то увидите, как каждый человек страдает из-за отношений с другими. Вернуть контакт с важными ценностями — значит вернуться в сообщество, воссоединиться с установками, которые его определяют.

Моральное исцеление — это воссоединение с ценностями

Если моральная боль является результатом повреждения ценностей, а моральная травма — результатом разрыва связи с этими ценностями, то исцеление — это восстановление утраченной связи. Ваш моральный компас не сломан. Он указывает вам путь. Боль говорит именно об этом. Но этот путь, который может быть сложным и болезненным, вернет вас к полноценной жизни. Вы можете сомневаться в своей способности пройти такой путь. Но даже если это путешествие будет трудным, оно ведет к исцелению.

Упражнение 6.5. Точно в ценности

В этом упражнении мы предлагаем вам сделать две вещи. Во-первых, вы определите несколько ценностей, которых вы придерживаетесь в различных контекстах. Во-вторых, определите, насколько вы соответствуете этим ценностям (об этом свидетельствуют ваши действия). Используйте тактику мишени и действуйте поэтапно.

1. Сначала выберите четыре контекста, сообщества или роли, которые вы хотите изучить в этом упражнении. Например, это может быть работа, религиозные практики, отношения с другом или партнером. Запишите каждое из четырех значений в одной из строк над пустой «мишенью», как показано в примере.

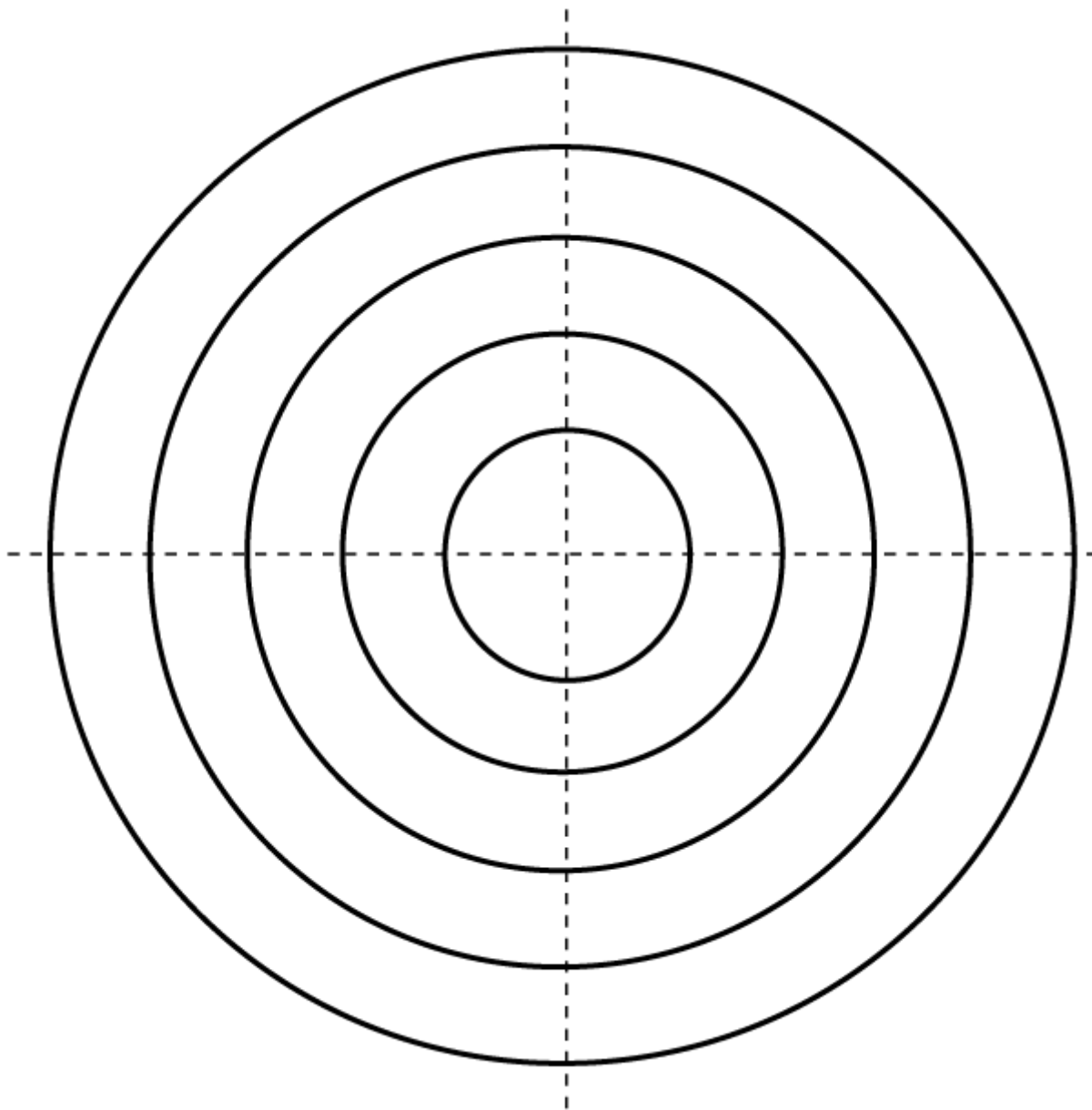
2. Затем отметьте каждый из четырех квадрантов мишени ценностью, которая используется в конкретном контексте.

3. Наконец, поместите X в каждый квадрант мишени там, где, по вашему мнению, ваши действия сейчас соответствуют этим значениям. Чем больше они совпадают со значением, тем ближе к центру должна находиться отметка.

Пример:



Посмотрите на каждую часть получившихся мишеней и обратите внимание, какие крестики находятся ближе к центру, а какие нет. Если метка далеко от центра, подумайте, что мешает вам приблизиться к нему. Нужно заметить, что вы «смещены от центра», — это главная задача. Сохраните эти мишени. Мы вернемся к жизни, основанной на ценностях, посредством целенаправленных действий в главе 11.



Моральное исцеление — это воссоединение с ценностями. Важно прояснить свои ценности и признать, что боль не мешает им, а, наоборот, неразрывно связана с ними. Принятие и выполнение обязательств в соответствии с этими ценностями (глава 11) поможет вам наладить свою жизнь.

Резюме

Боль и ценности — две стороны одной медали. Определить свои ценности и отношение к ним очень важно. Восстановление социальных

связей и работа над восстановлением ценностей могут дать удивительные результаты.

Все мы надеемся развить свою способность принимать прошлое, владеть тем, что есть здесь и сейчас, и смело смотреть в будущее. В главе 7 мы сосредоточимся на принятии.

ГЛАВА 7. Принятие моральной боли ради полноценной жизни

Мы восхищаемся красотой бабочки, но редко признаем изменения, через которые она прошла, чтобы достичь этой красоты.

Майя Энджелу

В главе 6 мы исследовали ваши ценности и важность воссоединения с ними. Это важный шаг, но не единственный. Исцеление включает в себя постоянные усилия: осознанность, готовность чувствовать, ощущать и думать. В этой главе мы будем работать над принятием. Чтобы исцелиться, нужно использовать эту открытость как альтернативу избеганию и попыткам постоянного контроля. Давайте приступим!

Что такое принятие?

В главе 2 мы поделились наблюдением Уилсона и Дюфрена (2008) о том, что люди и их эмоции подобны закатам, а не математическим задачам. Мы здесь, чтобы испытывать эмоции, а не контролировать их. С детства вы можете усвоить какие-то другие модели. Нас учат бороться с неприятными эмоциями, «решать» их, чтобы стать счастливыми. Но что, если это неправильный подход?

Мы можем контролировать многие вещи в нашей жизни. Например, мы можем строить здания, создавая безопасные места для жизни. Мы можем выращивать урожай, и это гарантирует, что у нас будет еда. Мы даже можем манипулировать единицами и нулями, чтобы сформировать компьютерный язык. Список всего того, что мы можем контролировать, впечатляет.

Но обратите внимание, где встречаются эти примеры эффективного контроля. Эффективный контроль происходит *вне нас*. Мы очень хорошо умеем контролировать окружающую среду и манипулировать ею, чтобы добиться больших успехов. Но к тому, что внутри нас, это нельзя применить. Чем больше мы пытаемся управлять своими

эмоциями или избегать их, тем сильнее эти эмоции становятся и тем чаще возникают.

Парадокс контроля

В главе 2 мы представили новую и, возможно, несколько странную идею. Наше предположение заключалось в том, что боль и моральная травма — это *не проблема*. Страдать нас заставляют именно попытки «решать». Чем больше мы пытаемся не думать о чем-то, тем больше мы об этом думаем.

Представьте, что вы пытаетесь перестать думать о каком-то болезненном событии. Но воспоминания всплывают вновь и вновь. В этом и заключается парадокс. Это битва, которую невозможно выиграть.

Упражнение 7.1. Не думайте о горилле

Классическое упражнение ТПО, демонстрирующее парадокс контроля, включает попытку не думать о чем-то. Установите таймер так, чтобы будильник прозвенел через одну минуту. В это время постарайтесь не думать о горилле. Когда вы запускаете таймер, сделайте все возможное, чтобы *не думать о горилле*. Когда сработает будильник, подумайте, как вы это сделали. Напишите, что получилось.

Вероятно, вам было трудно не думать о горилле. Возможно, слово «горилла» возникало у вас в голове каждые несколько секунд. Или в голове всплывали какие-то картинки с изображением горилл. Интересно, не так ли? Скорее всего, не так уж часто гориллы встречаются в вашей жизни. Но когда вас просят о них не думать — вы начинаете о них думать.

Некоторые из вас, возможно, успешно избегали мыслей о гориллах большую часть времени. Обратите внимание, если вам пришлось усиленно думать о других вещах, чтобы вытеснить мысли о горилле.

А теперь представьте, насколько трудно не думать о моральной травме. Ведь она важна для вас. Обратите внимание на время,

энергию и возможности, которые вы потеряли, борясь с «ненужными» мыслями.

Этот парадокс присутствует не только в мышлении; то же самое происходит и с эмоциями. Если для вас действительно важно не испытывать эмоцию, вполне вероятно, что вы ее уже испытываете.

Вы можете тревожиться из-за своей тревожности или грустить от того, что вам грустно. Вы можете чувствовать себя виноватым из-за своей вины или испытывать отвращение к испытываемому вами отвращению. Видите, как это работает? Чем больше вы пытаетесь контролировать свою моральную боль, тем больше она усиливается.

Упражнение 7.2. Перетягивание каната

В этой воображаемой игре «перетягивание каната» (Hayes et al., 2012) вы будете имитировать борьбу, которую вам, возможно, приходится вести, пытаясь контролировать свои эмоции.

1. Закройте на мгновение глаза и почувствуйте эмоцию, связанную с моральной травмой. Определите, где вы переживаете этот опыт, как он ощущается телесно.

2. Теперь представьте, что вы можете вытащить это эмоциональное переживание из себя, поставить его перед собой и придать ему живую, дышащую форму. Как бы выглядел этот эмоциональный опыт, если бы вы могли отделить его от себя и представить в виде какого-то персонажа? Опишите его:

3. Теперь представьте, что вы и этот персонаж находитесь по две разные стороны глубокой и темной ямы и держитесь за два конца одной веревки. Вы играете в перетягивание каната с этим эмоциональным «монстром». Ответьте на следующие вопросы.

Как долго вы соревновались таким образом со своей моральной болью?

Что вы упускаете в результате участия в этом «перетягивании каната»? Подумайте, на чем сосредоточено ваше внимание и насколько связаны ваши руки и ноги, когда вы пытаетесь притянуть «монстра» к себе и вниз, на дно. Опишите свое состояние.

Когда будете тянуть, посмотрите, сможете ли вы вести себя более гибко. Что еще вы могли бы сделать, чтобы не застревать в этой игре?

Что, если бросить веревку и перестать играть в эту игру? Напишите, что это может значить для вас.

Обратите внимание: если бросить веревку, монстр с моральной травмой не исчезнет. Эмоциональная боль осталась. Но, оставив попытки контролировать свои эмоции, вы начнете жить, обретете свободу. У вас теперь развязаны руки. Напишите, что вы можете сделать и куда можете пойти — теперь, когда больше не держите веревку и не связываетесь с монстром:

Бросив веревку, вы не заставите монстра уйти. Боль остается частью вашего опыта. И в определенные моменты монстр может попытаться снова втянуть вас в эту игру. Бросание веревки — это непрерывный процесс. Принятие — это непрерывный процесс, который требует осознанности. Давайте продолжим изучение принятия как альтернативу попыткам контроля.

Принятие как альтернатива контролю

Если нет способа «исправить» или контролировать свою моральную боль, то что тогда делать? Альтернатива контролю — принятие, полная готовность чувствовать и думать все, что вы чувствуете и думаете. Это путь к здоровой жизни.

Прямо сейчас у вас могут быть сомнения; возможно, вы уже пробовали поработать с принятием. Наберитесь терпения. Это как в спорте — принятие нужно тренировать. Это путь к жизни в соответствии с ценностями. Кроме того, это активный и сознательный процесс. Речь идет о том, чтобы полностью принять себя, одновременно присутствуя в постоянном потоке внутреннего опыта, а затем выбрать действие, основанное на ценностях.

Принятие — это не уступка. Принятие не означает, что «все в порядке». Скорее, оно дает возможность признать, что прошлое нельзя исправить. История движется только в одном направлении. Следовательно, прошлое всегда будет здесь — никаких исправлений.

Это признание прошлого, а также боли, которая все еще присутствует в вашей жизни, но из этой точки можно повернуть к будущему. Борьба с тем, что нельзя изменить, только усугубляет страдания.

Кроме того, принятие не означает, что вы хотите моральной боли или что вам она нравится. Речь идет об открытости опыту, приятному или неприятному, и полной и открытой готовности позволить ему возникать и исчезать.

Давайте попробуем выполнить упражнение, чтобы продемонстрировать различие между принятием и контролем.

Упражнение 7.3. Держите ручку

1. Держа ручку (или карандаш) в каждой руке, сядьте на стул, согните руки в локтях и отведите локти в стороны. Держите руки перед собой ладонями вверх.
2. Пусть на одной раскрытой ладони у вас свободно лежит ручка.
3. Лежащую на другой ладони ручку начните сжимать так сильно, как только можете, как будто ее нужно очень крепко держать, чтобы она не двигалась. Надавите на нее со всей силой. Отмечайте свои ощущения во время этих действий.
4. Вы можете заметить первоначальное напряжение, которое затем сменяется покалыванием и нарастающим онемением в сжимающей руке (не отпускайте — продолжайте сжимать!).
5. Сравните эти ощущения с ощущениями, которые возникают в другой руке, — там, где ручка просто свободно лежит. В чем разница? Не останавливайтесь! Продолжайте сжимать ручку. В этот момент ваш сжатый кулак, вероятно, чувствует усталость и начинает болеть. Вам захочется его разжать. Но мы еще не закончили.
6. Сжимайте ручку еще несколько секунд.
7. Теперь отпустите ручку медленно раскрыв ладонь. При этом внимательно следите за своими ощущениями. Медленно раскрывайте ладонь... отмечайте свои ощущения... Возможно, вы обнаружите, что, после того, как вы так долго и сильно сжимали ручку, кулак трудно разжать — как будто он сопротивляется. На

вашей руке будут отпечатки и углубления в тех местах, где в нее вдавливалась ручка.

8. Что еще вы заметили? Запишите свои наблюдения.

Мы надеемся, что это упражнение поможет вам лучше понять разницу между принятием (открытая ладонь) и контролем (крепко сжатая рука). Принятие включает в себя открытость. Как чувствовала себя ваша открытая ладонь, на которой ручка просто лежала? Принятие предполагает ощущение мягкого покоя, даже если вы переживаете сложную эмоцию. Помните, никакие эмоции или мысли не могут причинить вам вред. Только *поведение* может привести к проблемам.

И последнее. Представьте, что тяжелая эмоция или мысль, связанная с вашей моральной травмой, может «покоиться» внутри вас, просто лежать — так же, как ручка лежала на вашей раскрытой ладони. Что, если контролировать эмоцию не придется? Что, если ее полностью принять? (Обратите внимание, что говорит ваш разум на это, — например, он может говорить, что это невозможно.) Запишите свой ответ:

Принятие может означать *более тесный* контакт с болезненной эмоцией. Но контроль гораздо вреднее — мы тратим на него ресурсы, усилия, и он оставляет вмятины в нашей душе — подобные тем, что остались от ручки, которую вы сжимали в руке.

Давайте продолжим исследовать разницу между открытостью и закрытостью.

Когда разум и чувства закрыты

Постепенно вы сможете понять, в каких случаях принятие происходит немного легче. Люди, как правило, более снисходительны, когда дело касается чувств. Вы когда-нибудь видели, как кто-то кладет руку себе на грудь в области сердца, когда ему больно? Так мы признаем, что нам тяжело, и сострадаем сами себе. Вы можете сделать нечто подобное даже тогда, когда признание и сострадание кажутся невозможными.

Принять то, что происходит в нашем разуме, сложнее. Отчасти потому, что очень легко увлечься мыслями, запутаться в них. Но мы на

самом деле гораздо больше, чем наш разум (как описано в главе 4). Осознанность здесь всегда пригодится. Практика «видения» мыслей может помочь нам отделиться от разума ровно настолько, чтобы мы больше не чувствовали себя его рабами.

Принятие болезненных мыслей также является сложной задачей. Мы часто не только застреваем в своих мыслях, но и чувствуем себя плохо из-за того, что не можем их контролировать. Это рецепт неприятия!

Вы когда-нибудь говорили своему разуму просто «отпустить» что-то? Замечали, что он не слушается? Помните, попытка не думать о чем-то удерживает именно это в вашем разуме. Особенно если событие болезненное и важное.

Поэтому мы назвали этот раздел «Когда разум и чувства закрыты». Большинство читателей, борющихся с моральной травмой, скажут, что они чувствуют себя изолированными, одинокими в своей борьбе. Кажется, что жизнь безвозвратно изменилась не в лучшую сторону. К самому себе человек в такие моменты относится без снисхождения. И к другим тоже.

Неприятие: моральная боль и моральная травма

Безуспешные попытки контроля превращают естественную (хотя и неприятную) моральную боль в страдание. Попытки не чувствовать моральную боль часто приводят к тому, что ценности в итоге страдают еще больше. Попытки контроля приводят к еще большей боли. Произошло что-то ужасное, а затем происходит что-то еще более ужасное — пока мы боремся с эмоциями и мыслями, возникшими в результате этого события.

Результат принятия моральной боли: полноценная жизнь

Принятие моральной боли позволяет вам еще раз осознать ценности, являющиеся обратной стороной этой боли. Готовность думать и чувствовать то, что вы думаете и чувствуете, позволяет вам выйти из битвы за контроль и вернуться в свою жизнь. Обрести смысл — даже если ваш разум утверждает, что вы этого не стоите. Приняв моральную боль, вы перестанете наносить урон важным ценностям. Вы снова

откроетесь жизни со всеми ее взлетами и падениями, болью и радостью. Готовность испытать моральную боль также позволяет вам получать важные социальные сигналы (например, это может быть вина и необходимость ее загладить) и учиться на них.

Принятие в социальном контексте

Морально травмирующие события выявляют недостатки и несовершенства людей. Мы причиняем друг другу боль. Мы подводим себя и друг друга, иногда драматическим и ужасным образом. Люди могут время от времени быть эгоистичными и черствыми. Иногда нам может не хватать сострадания.

Принятие означает продолжение взаимодействия с обществом. Многие из упражнений, описанных в этой и предыдущих главах, показывают, как, отступая от собственного опыта, мы часто приходим к пониманию того, что вещи не всегда такие, какими кажутся сначала. В главе 4 мы узнали, что наше самовосприятие бывает ложным. В главе 5 мы узнали, что жесткое следование моральным правилам может на самом деле помешать нам жить в соответствии с ценностями; в главе 6 мы узнали, что ценности и моральная боль — это две стороны одной медали. Отталкивая от себя переживания, мы можем парадоксальным образом усилить их.

Человеческое несовершенство — еще один парадокс, который может помочь вам в процессе морального исцеления. Принимая тот факт, что мы и окружающие несовершенны, мы освобождаем себя для более полного взаимодействия с важными ценностями. Сами ценности всегда совершенны. Справедливость, честность, честь, лояльность и сострадание — все это идеалы, которых мы не достигаем, когда сравниваем с ними себя или других. Когда мы замечаем это несоответствие, активируется наш внутренний компас и мы чувствуем боль. ТПО учит: момент, когда нам больно, имеет значение. Если мы отвергаем боль, то теряем связь с важными ценностями и близкими людьми. Но, открывшись этой боли, мы начнем более глубокие, более полноценные отношения с собой, с нашими ценностями, с обществом.

Резюме

Принять прошлое, принять свои эмоции и мысли — значит сделать шаг вперед. Оставив бесполезные попытки бороться со своей болью, мы обретаем свободу двигаться дальше. Как отмечалось в главе 6, мы надеемся, что эта свобода позволит вам действовать в соответствии с вашими личными ценностями. Быть открытым, осознанным и вовлеченным — это противоядие от страданий как на личном уровне, так и в отношениях с вашим сообществом.

Далее, в главе 8, мы обратимся к жизни в настоящем моменте.

ГЛАВА 8. Жить в соответствии с ценностями — здесь и сейчас

*Есть только два дня в году, когда
ничего нельзя делать. Первый —
вчера, другой — завтра. Сегодня
подходящий день, чтобы любить,
верить, делать и, главное, — жить.*

Далай-лама

Мы только что исследовали парадокс контроля. Когда вы контролируете свою боль, то к ней прибавляется еще и ваша борьба. Результат — страдание. Альтернативой является готовность открыться своим мыслям, эмоциям и ощущениям. Осознание своего опыта в данный момент, здесь и сейчас, наблюдение за потоком опыта — это часть работы по принятию. В этой главе мы исследуем, как жить в настоящем.

Важность настоящего момента

Моральная травма часто удерживает нас в прошлом: болезненное событие уже прошло, но его последствие — полученная рана — сохраняется. У разума есть невероятная способность запоминать такие данные; действительно, это часть его работы. Разум не помнит всего, но он, как правило, помнит болезненные и сложные события. Эти воспоминания — своего рода защитный механизм. Он помогает предотвратить болезненные события в будущем.

Разум может снова и снова возвращать нас к неприятным событиям, напоминать нам о борьбе, несмотря на все наши попытки забыть о ней. Это типично.

Некоторые люди настолько застревают на прошлом, что их настоящее оказывается отравлено. Они не могут наслаждаться жизнью. Люди могут чувствовать себя неспособными простить себя или других. Критикуют себя. Считают, что «не заслуживают прощения», что

«вернуться к нормальной жизни невозможно». Будущее кажется безнадежным, мрачным и безжизненным.

Давайте посмотрим, как это происходит.

Упражнение 8.1. Потеря «сейчас»

В этом упражнении вы изучите, сколько времени ваш разум проводит «вне» настоящего момента. Обдумайте каждый вопрос, затем отметьте на линии, сколько времени вы тратите в прошлом и в будущем — приблизительно.

1. Сколько времени в течение дня вы тратите на размышления о прошлом? Выделите время, чтобы рассмотреть различные ситуации и способы, которыми ваш разум цепляется за прошлое. Отметьте X, чтобы указать приблизительное количество времени.

0 часов	8 часов	16 часов
---------	---------	----------

2. Сколько времени в течение одного дня вы тратите на размышления о будущем? Это может быть беспокойство, планирование, мечты и так далее. Подумайте, каким образом ваш разум может тратить время на то, что *должно произойти*. Отметьте X, чтобы указать приблизительное количество времени:

0 часов	8 часов	16 часов
---------	---------	----------

3. Подумайте, сколько времени вы думаете о прошлом и будущем вместе. В сумме сколько времени в день вы тратите на размышления о том, что было или что будет?

0 часов	8 часов	16 часов
---------	---------	----------

Обратите внимание, сколько времени в неделю, месяц и год вы посвящаете тому, что прошло и что еще не случилось. Подсчет покажет, как мало времени вы проводите *здесь и сейчас*. Прошлое и будущее отнимают время от нынешнего момента, уводят вас от того места, где происходит жизнь, — здесь и сейчас.

Жизненная сила возникает в моменте

Жизненная сила возникает только здесь и сейчас, в настоящий момент. Способность помнить прошлое и думать о будущем обманывает нас. Способность разума возвращаться к тому, что уже произошло, хоть иногда и полезна, и приятна (например, когда вспоминаешь об особо ценных моментах), уводит нас из реальности «здесь и сейчас». Это может привести к страданию.

Давайте посмотрим, как это может произойти, на примере Мэгги. Обстоятельства вынудили ее принять решение, которое повлекло за собой большие моральные страдания. Попытки избавиться от боли привели к дополнительным страданиям, которые мы называем моральной травмой.

Мэгги была матерью-одиночкой, беременной разнояйцевыми близнецами. У одного из детей были серьезные врожденные дефекты, которые оставляли лишь крошечный шанс на выживание и не давали шансов на полноценную жизнь. Экспериментальные методы лечения, скорее всего, оказались бы бесполезными. Персонал больницы, где рожала Мэгги, предложил паллиативную помощь, чтобы младенец мог умереть естественно и без боли. Это был выбор Мэгги.

За этим решением последовали годы мучений. Правильно ли она поступила? Забота о малыше, который выжил, ежедневно напоминала ей о произошедшем. Мысленно Мэгги все время возвращалась в прошлое.

Мэгги также беспокоилась о будущем. Узнают ли другие люди о том, что случилось? Может быть, ее будут презирать? Сможет ли она себя простить?

Страдания Мэгги повредили ее отношениям со вторым ребенком, который выжил. Горе и вина Мэгги поглотили ее жизнь.

Застрававшая в прошлом Мэгги упускает то, что происходит в ее настоящей жизни. У Мэгги есть ребенок, которого нужно любить и о котором нужно заботиться. Чувство вины в ее ситуации естественно: оно сообщает женщине о том, что она ценит, — заботу и любовь к детям. Но самокритика отравляет жизнь.

Мэгги упускает драгоценные моменты, наполненные возможностью реализовать свои ценности в настоящем.

Жизненная сила — это энергия, значимость, страсть и воодушевление. Важные моменты нашей жизни, как болезненные, так и радостные, помогают нам определить, что для нас имеет первостепенное значение. Упустить эти моменты означает упустить осмысленную жизнь.

Следующее упражнение поможет вам разобраться с тем, как мы воспринимаем жизненную силу.

Упражнение 8.2. Замечайте ситуации, в которых проявляется жизненная сила

Подумайте о своем опыте и запишите свои наблюдения.

1. Сядьте удобно в тихом месте, где вас никто не беспокоит. Закройте глаза и вспомните какое-то тяжелое событие из своей жизни, не связанное с моральной травмой. Это может быть потеря или разочарование, ссора или какой-то случай, когда все пошло не так, как планировалось. Побудьте внутри этих воспоминаний. Обратите внимание на образы и звуки, которые возникают в сознании. Подумайте, с кем вы были тогда и что присутствие этих людей вам дало. Затем подумайте, какой момент в этой ситуации был особенно значим. Напишите о том, что вы обнаружили:

2. Теперь закройте глаза и вспомните что-то приятное. Например, какой-то радостный день, или праздник, или ситуацию, когда все сложилось успешно, так, как вы хотели. Побудьте внутри этого воспоминания. Кто был рядом с вами и что присутствие других людей дало вам тогда. Подумайте, что в этой ситуации было для вас особенно важно. Напишите о том, что вы обнаружили:

3. Теперь найдите время, чтобы обдумать эти воспоминания. Присутствовали ли в них жизненная сила, ощущение витальности? Обратите внимание, как может уменьшиться важность переживания, если вы не находитесь в настоящем моменте. Ощущение полноты жизни возникает только тогда, когда вы находитесь в моменте.

«Здесь и сейчас» — часть нашего личного смысла. Присутствуйте в том, что вы ощущаете, думаете и чувствуете, будьте с теми, кого любите, — это и есть жизнь.

Чувства и разум

Когда мы оглядываемся назад, на ситуации, которые были для нас важны, то часто можем увидеть, что это все ситуации, когда мы были с чем-то или кем-то сильно связаны. Мы целиком присутствовали в том, что происходило, — ощущали жизнь во всей полноте. Но это, конечно, не отменяет прошлого. Опыт — это то, что происходит с нами постоянно. Позволить ему приходить и уходить — это часть жизни. Жизнь вне настоящего не дает нам наслаждаться. В случае с Мэгги это может произойти, например, когда она собирается на прогулку со своим ребенком и внезапно вспоминает, что из двоих детей у нее остался только один. Женщина может погрузиться в печальные воспоминания, заикнуться на драме из прошлого. Воспоминание о важном событии неизбежно. Но можно на нем не заикливаться. Мы всегда можем приложить усилия, чтобы *восстановить связь с настоящим*.

Есть специальные упражнения на осознанность; попробуйте их выполнить. Некоторые из них могут понравиться вам больше, другие меньше. Основная цель — найти такие, которые помогут вам *жить настоящим*. Практикуясь, старайтесь избегать самокритики и самоосуждения.

В следующем упражнении подробно описываются три практики осознанности, которые помогут вам развить способность более полно жить в настоящем.

Упражнение 8.3. Осознанность

Подготовьтесь к каждому из упражнений, установив таймер на одну — пять минут. Если вы практиковали осознанность в прошлом, смело устанавливайте таймер на более длительный отрезок времени. Если вы новичок, начинайте с небольшого времени. Сядьте в удобное положение, поставьте обе ноги прямо на пол — в устойчивой, но не жесткой позе. Запустите таймер.

1. Осознанное дыхание.

1) Закройте глаза или внимательно посмотрите на точку на полу перед собой. Обратите внимание на дыхание, сосредоточьтесь на кончике носа. Начните замечать поток своего дыхания, — как воздух

входит и выходит из ваших ноздрей. Следите за дыханием на всем пути вдоха и выдоха. Если ваш разум занялся чем-то другим, просто признайте без осуждения, что вы потеряли фокус, верните свое внимание на кончик носа и снова следите за дыханием. Если вас сто раз отвлекали, сто раз признайте это и вернитесь к упражнению. Это практика осознанности — возвращаться к «здесь и сейчас» снова и снова. Когда прозвучит сигнал таймера, сделайте глубокий медленный вдох, завершая практику.

2) Делайте это как можно чаще, даже ежедневно, если хотите. Чем больше вы занимаетесь, тем больше вы сможете в итоге оставаться в настоящем.

2. Осознанные чувства. В этом упражнении нужно сосредоточиться на определенном чувстве в течение некоторого времени. Вы можете также использовать таймер, хотя это и не обязательно. Цель состоит в том, чтобы быть в моменте как можно чаще.

1) Обратите внимание на свой слух. Сосредоточьтесь на звуках вокруг. Если вы находитесь на улице, то можете услышать звуки природы. Если вы находитесь в помещении, вы можете заметить, как гудит кондиционер, потрескивает печь или раздаются голоса на заднем плане. Обратите внимание на интенсивность (громкий или тихий) и качество (резкий или тихий) звука. Обратите внимание на то, как звук нарастает или стихает. Оставайтесь в этом наблюдении несколько минут.

2) Переключите свое внимание на зрение. Сосредоточьтесь на том, что вы видите. Это могут быть цвета, линии, какие-то объекты. Можно изучить все вокруг или сосредоточиться на чем-то одном. Потратьте несколько минут на это наблюдение, прежде чем переходить к следующему чувству.

3) Обратите внимание на осязание. Сосредоточьтесь на тактильных ощущениях. Например, ветерок на вашей щеке, если вы находитесь на улице, или ощущение грубой или гладкой обивки стула. Почувствуйте текстуру предметов, которые держите в руках. Потратьте несколько минут на это наблюдение.

4) Практикуйте переключение внимания между органами чувств. Например, пусть это будут сначала звуки, потом зрительные образы,

а затем тактильные ощущения. Плавно перемещайтесь между чувствами, практикуя фокусировку на каждом из них в отдельные моменты.

3. Осознанный темп. Физическое изменение скорости, с которой вы совершаете определенные действия, может повысить уровень осознанности. Это обеспечивает больший контроль над поведением, и вы можете привести его в большее соответствие с выбранными вами ценностями. Вот один из способов ощутить это.

1) Напишите ниже свою подпись столько раз, сколько сможете, в течение шестидесяти секунд (если вы считаете, что потребуется больше места, используйте отдельный лист бумаги).

2) После этого отметьте, на что был похож этот опыт (болезненный, скучный, бессмысленный). Теперь снова напишите свою подпись, но на этот раз пишите в очень медленном темпе, — пусть это будет всего одна подпись в минуту.

4) Обратите внимание, как этот опыт отличается от предыдущего. Сравните и сопоставьте: быстрое движение часто связано с импульсивностью и привычкой, а медленное требует сосредоточенности и выбора.

Дополнительные ресурсы. Есть множество ресурсов, которые могут помочь вам практиковать осознанность. Приложения для телефона, такие как Mindfulness Coach, Headspace и Calm, доступны в Apple App Store для устройств iOS или в Google Play для Android. Вы также можете найти упражнения на осознанность на YouTube, в интернете доступны и аудиозаписи. Ключом к более полной жизни является практика. Тренируйтесь ежедневно.

Быть в моменте и быть с другими

Жить настоящим — это не просто быть «здесь и сейчас», учитывая прошлый опыт. Важно еще и общение с другими людьми. Чтобы лучше понять это, заметьте, что, когда вы оторваны от настоящего, взаимодействовать с другими сложно.

Вспомните пример Мэгги, о котором говорилось ранее в этой главе. Когда Мэгги держала на руках своего ребенка, она чувствовала острую

вину — ведь второй малыш погиб. Обеспокоенная этой болью, Мэгги обратилась внутрь себя, борясь с постоянными «почему» (мысли о прошлом) и «что, если» (мысли о будущем). В результате она не могла сосредоточиться на выжившем близнеце. Таким образом, секунда за секундой, минута за минутой Мэгги лишала себя значимых моментов со своим живым ребенком. Она переживала, что могут подумать о ней окружающие, и отстранилась от них. Это лишило ее потенциальной поддержки со стороны близких.

Когда вы стремитесь присутствовать здесь и сейчас, это помогает признать, что все постоянно меняется, постоянно развивается. Наши мысли приходят и уходят, эмоции возникают и исчезают. Мы как танцоры,двигающиеся по сцене. Когда они чувствуют присутствие и намерения друг друга, то могут действовать слаженно, совместно. Эта синергия прекрасна — когда мы соединяемся в настоящем моменте, то можем вместе познавать мир.

Но, переключившись на прошлое или будущее, мы теряем ее. Мы «останавливаем», «ставим на паузу» этот поток. Можно ли «заморозить» танец? Конечно нет. Отношения между людьми тоже невозможно поставить на паузу.

Пример Мэгги также показывает, как можно вернуться в жизнь, вновь присоединиться к танцу. Женщина продолжала оплакивать умершее дитя, но в какой-то момент она обратила пристальное внимание на младенца, который выжил. Малышка тянула к ней ручки, пыталась схватить за палец или коснуться лица. Мэгги ощутила благоговение. И когда она кормила ребенка грудью, то чувствовала, как растет их глубокая связь. Мэгги увидела отражение мира в сияющих глазах своего ребенка. Мать не забыла своего погибшего малыша, но она стала радостно наблюдать за тем, как растет второй — учится сидеть, ползать, вставать, делает первые шаги... Танец жизни продолжился.

Быть в настоящем без осуждения

Пребывание в настоящем — это не пассивный опыт. Это активный процесс, который предполагает, что мы будем оставаться на связи с

собой и с другими людьми.

Поскольку наш разум умеет анализировать прошлое и будущее, мы часто не осознаем, что отдалились от настоящего момента. Например, когда Мэгги с любовью смотрела на лицо своего ребенка, она вспоминала о втором, который умер, и ей было больно. Она погрузилась в прошлое и резко вернулась к настоящему только тогда, когда ребенок у нее на руках заплакал. Вернувшись к заботе о нем, Мэгги чувствовала себя виноватой еще и за то, что отвлеклась.

Вместо того чтобы ругать себя, Мэгги было бы полезно осознать, что это нормально и естественно — погружаться в размышления, особенно когда произошло что-то болезненное и важное. Но критика и самоосуждение только усугубляют проблему.

Пример Мэгги может показать нам, насколько полезна практика «здесь и сейчас». Мэгги вернулась из прошлого, когда ребенок у нее на руках заплакал, она почувствовала себя виноватой, но постоянно ходить по этой спирали бесконечной вины не стала. Вместо этого она сделала несколько медленных вдохов, сканируя свое тело и отмечая, где ощущаются эмоции. Обнаружив «узел» в своей груди, связанный с чувством вины, Мэгги обратила внимание на то, что происходит вокруг, и ощутила вес своего ребенка на руках и тепло его тела. Сосредоточившись на этом тактильном опыте, она смогла соединиться с малышом и своей ценностью материнства.

Пример Мэгги может помочь нам увидеть силу настоящего момента для построения и укрепления человеческих отношений. Представьте моменты в прошлом, когда вы устанавливали такие связи. Мы часто пытаемся что-то делать и куда-то ходить с другими людьми специально — чтобы наладить отношения. Что, если бы вместо этого мы практиковали просто *быть* с собой и другими?

Упражнение 8.4. Осознанность в социальном контексте

Осознание своих отношений с другими людьми — важная часть нормальной жизни. Она включает внимание к своему опыту в отношениях с другими. Практикуйте осознанность в социальном контексте. Для этого пригодятся следующие упражнения.

1. Осознанное зрение.

1) Посмотрите на лицо своего партнера или любимого человека. Намеренно замечайте каждую деталь. Какие у этого лица изгибы и линии? Какие цвета и формы? Какого цвета глаза, губы, кожа? Найдите время, чтобы посмотреть другому в глаза. Задержите на нем взгляд немного дольше, чем обычно. Обратите внимание на то, что вы испытываете, когда общаетесь с ним. Позвольте себе чувствовать все, что вы чувствуете, когда смотрите.

2) Вы можете поделиться тем, что вы делаете, со своим партнером, но это не обязательно. Можно просто время от времени проделывать это упражнение, когда удобно, в течение дня.

2. Замечание эмоций.

1) Намеренно наблюдайте за тем, что другие чувствуют или переживают вокруг вас. Обратите внимание на то, хорошее ли у них настроение или плохое. Они смеются? Как звучит этот смех? Обратите внимание, как меняется лицо человека в зависимости от эмоционального состояния, какие звуки он издает (это может быть, например, вздох).

2) Настройтесь на то, что приносит вам данный момент. Замечайте эмоции других и свои, которые возникают в ответ.

3. Осознанное слушание.

1) Найдите время, чтобы обратить внимание на то, что говорит любимый человек или друг. Обратите внимание на особенности голоса. Высокий он или низкий? Эти люди говорят быстро, медленно или в нормальном темпе? Они взволнованы, опечалены или растеряны? Какие еще эмоции вы можете уловить в их голосе? Как отражаются эмоции в том, что они говорят?

2) Как меняется ваше состояние, когда вы замечаете состояние другого? Что вы испытываете, когда настраиваетесь на другого человека?

Практикуйтесь регулярно. Позвольте себе настроиться на то, что происходит здесь и сейчас в ваших отношениях. Появитесь в реальности — будьте здесь и сейчас с теми, кто для вас важен и дорог.

Настоящий момент — это место, где живет выбор

Наконец, и это самое главное, — выбор живет в настоящем моменте. В каждый момент осознания мы можем делать выбор, связанный с нашими ценностями. Если вы открыты своему опыту, наблюдаете за своим разумом, а не застреваете в нем — вы свободны.

Когда мы захвачены нашим прошлым или обеспокоены будущим, выбора становится меньше. Мы ведем себя импульсивно, теряем важные связи. Пребывание в настоящем моменте дает преимущества для реализации наших ценностей; мы можем выбирать, как себя вести, потому что лучше осознаем, что происходит.

Ваши личные ценности раскрываются в потоке жизни. Подумайте — сколько длится мгновение? Определить, когда начался и кончился какой-то момент, невозможно. Время не делится на дискретные отрезки, как на часах; на самом деле оно больше похоже на дождь у реки — каждая капля сливается с общим потоком. Не пытайтесь отделить капли друг от друга, а лучше сконцентрируйтесь на наблюдении за непрерывным потоком.

Резюме

Жизнь «здесь и сейчас» — это и есть полноценная жизнь. Присутствие в непрерывном потоке оживляет каждое мгновение. Практика осознанности развивает нашу способность вовлекаться в происходящее, соединяет нас с тем, чем мы являемся на самом деле, и дает вам свободу выбора.

Мы изучили «я» как контекст, отделение себя от мыслей и эмоций, ценности, принятие и настоящий момент. В части 3 мы обратимся к двум важным вопросам, связанным с восстановлением после моральной травмы: прощению и состраданию. Мы будем полагаться на процессы, уже описанные в этой книге, чтобы разобраться с этими темами.

Часть 3. Двигаться вперед и жить хорошо

ГЛАВА 9. Прощение: вернуть то, что было раньше

Тот, кто не может простить... ломает мост, по которому должен пройти сам... ибо каждый имеет потребность в прощении.

Джордж Герберт

Во второй части этой книги мы рассмотрели несколько способов исцеления от моральной травмы. Мы сосредоточились на том, чтобы связать вас с ощущением себя, которое намного больше, чем ваш опыт. Теперь вы знаете, что у вас есть разум, но при этом знаете и то, что вы — больше, чем ваш разум. Вы можете стать более открытым для эмоционального опыта, принять свои чувства и мысли. Эта открытая, осознанная позиция освобождает вас, дает возможность жить здесь и сейчас. Таков путь к выздоровлению.

Теперь, в части 3, займемся вопросами прощения и сострадания. Затем, в главе 11, подведем итог совершенным действиям. Каждая глава раздела посвящена отдельной теме, мы исследуем разные ее стороны и посмотрим, как она связана с исцелением. Первая тема — прощение.

Что такое прощение

С точки зрения ТПО, действие — неотъемлемая часть процесса восстановления. Принятие и выполнение обязательств, которые соответствуют вашим ценностям, является определяющим условием полноценной жизни. Давайте сосредоточимся на двух значениях слова «прощение». Первое: полностью отказаться от желания кого-то наказывать. Второе значение мы сформировали сами: в слове forgiveness есть for, которое мы понимаем как староанглийское before, и give — «давать». Мы видим акт прощения как *возвращение того, что было до причинения вреда* (fore-give). Прощая, мы возвращаем себе и другим то, что было до травмы. Прощение — это акт воздаяния,

связанный с намерением — отказом от наказания. Давайте рассмотрим это подробнее.

Отказ от наказания

Наказание включает в себя наложение штрафа или какое-то другое возмездие за нарушение правила или кодекса. В контексте этой книги речь идет о наказании себя или другого за нарушение морали. Те, кто страдает от последствий моральной травмы, считают себя и других достойными наказания — и это логично. «Виновные должны заплатить за преступление». Мы признаем обоснованность этой позиции. Но если мы посмотрим повнимательнее, то увидим, что наказание само по себе не устраняет нарушения.

Довольно часто наказание не является компенсацией, а лишь усиливает боль человека, пострадавшего от моральной травмы, и может также причинить дополнительные страдания другим. Особенно когда наказание принимает форму повторяющихся резких осуждений, которые не меняют поведение «нарушителя» к лучшему.

Возьмем в качестве примера Роберта из главы 1. Роберт отвлекся от дороги, прочитав сообщение за рулем, и потерял сына в автокатастрофе. Он считал, что не заслуживает прощения; единственный сын погиб из-за него. Роберт чувствовал ужасную вину, боль, злился на себя. Он чувствовал, что заслуживает наказания, одиночества, страданий.

С логической точки зрения самонаказание Роберта имеет смысл. Да, из-за его необдуманных действий произошла трагедия. Но когда Роберт начал себя наказывать, лучше не стало, наоборот — он начал отдаляться от дочери и жены, которым в трудный момент был очень нужен.

Семья Роберта заботилась о нем и могла видеть его боль и раскаяние. Близкие пытались поделить с ним переживаниями и начать общаться, но он снова и снова отстранялся, думая, что не заслуживает быть частью семьи, которую, как ему казалось, он разрушил. В результате страдали все!

«Отказаться от наказания» означало бы для Роберта наладить утраченную связь с женой и дочерью. Заикливаясь на травме, мы

попадаем в ловушку, отказавшись от наказания — можем выбраться из нее.

Похожим образом события развиваются, когда моральная боль связана с предательством. Злость на кого-то усиливает страдания. Но прощение — освобождение от наказания — может сделать нас более стойкими и позволяет излечиться.

Наконец, есть важный вопрос, который нужно задать, коснувшись определения, с которого началась глава. Истинная цель наказания состоит в исправлении. Что нужно исправить? Мы предлагаем исправление, которое позволит вернуться к жизни, основанной на ценностях. Это может быть ощущение ценности и осмысленности жизни, проявление любви или заботы и близкое общение с другими.

Упражнение 9.1. Отказ от наказания

Подумайте о том, как вы наказали себя за нарушение морали (или какое наказание придумали для других). Подумайте о случаях, когда вы злились или испытывали отвращение к себе или к кому-то еще. Подумайте и ответьте на следующие вопросы.

1. Как на меня влияет то, что я продолжаю наказывать себя и/или других?
2. Как на других влияет то, что я продолжаю наказывать себя и/или других?
3. Привело ли наказание к исправлению ситуации или усугубило ее?
Не торопитесь и будьте честны с собой.
4. Как могла бы выглядеть моя жизнь, если бы я полностью отпустил желание наказывать себя или других?
5. Что будет, если я полностью откажусь от желания наказывать себя или других, как это повлияет на окружающих?

Подумайте о том, как все исправить, отказавшись от наказания себя и других. Прощение может помочь вам исцелиться.

Вернуть то, что было раньше

Когда мы думаем о прощении, то часто думаем о нем как о явлении, в котором есть две стороны — тот, кому причинили вред, и тот, кто причинил вред. Прощение — это двусторонний процесс. Если удастся получить и дать его, обычно возникает чувство облегчения — иногда даже чувство умиротворения. После прощения можно двигаться дальше, продолжать жить.

Имейте в виду, что эмоциональные состояния временны. Поскольку эмоции возникают и исчезают, приравнивать прощение к чувству рискованно. Мы предполагаем, что прощение — это не чувство (Walser & Westrup, 2007); скорее это действие — деятельность.

Когда мы прощаем себя или других, мы *даем*. Возвращаемся к действиям или поведению, которые присутствовали до травмы, до причинения вреда. Прощающее поведение может в таком случае означать, что вы снова будете вести себя по-доброму, вдумчиво и заботливо относиться к себе и другим.

Чувства, связанные с актом прощения, будут приходить и уходить. Иногда вы можете испытывать облегчение, можете почувствовать, что вас простили; иногда таких переживаний не будет. Вы можете обнаружить, что все еще испытываете гнев или отвращение. Но вы всегда можете вести себя снисходительно. Принятие внутреннего опыта позволит вам вести себя так, как вы хотите себя вести, а не плыть по течению.

Акт прощения — это процесс, а это означает, что он продолжается всю жизнь. Как человек, вовлеченный в прощение, вы постоянно работаете над тем, чтобы вернуть то, что было до причинения вреда, восстановить ценности, которые когда-то были приоритетными. Иногда чувства могут взять верх над вами, и вы забудете о прощении. Когда такое происходит, важно признать, что вы сбились с маршрута, а затем вернуться на правильный путь — путь добра и заботы о себе и других.

Такое определение прощения освобождает вас от необходимости полагаться на эмоции. Были ли у вас когда-нибудь случаи, когда кто-то пренебрегал вами или причинял вам вред, и вы прощали этих людей? Вы можете простить искренне, но потом вспомнить, как вас обидели, и вновь пережить печаль и гнев. Полагаться на хорошее самочувствие как на маркер прощения не стоит.

Чувства приходят и уходят, иногда они возвращаются. Это американские горки. Полагаясь на чувства, мы можем увеличить количество страданий.

Мы верим, что прощение может происходить как *активная деятельность*. Есть разные причины, по которым вы можете быть недобры к себе. Но мы просим вас отойти от этого и представить, как вы могли бы относиться к себе или к другим, если бы травмы вообще не было.

Простить не значит забыть

Мы все слышали поговорку «Прости и забудь», но забыть о моральной травме получается не всегда.

Нужно вооружиться принятием. Позвольте своим эмоциям происходить. Но выбирайте действия, которые основаны на важных для вас ценностях. Страдание возникает из-за того, что вы задерживаетесь в воспоминаниях и наказываете себя или других, когда эти воспоминания всплывают на поверхность. Прощение не стирает память, но является противоядием от страдания. Слова Нельсона Манделы (которого сыграл актер Морган Фримен в фильме «Непокоренный» 2009 года): «Прощение начинается здесь... Прощение освобождает душу. Оно убирает страх. Вот почему это такое мощное оружие... Прошлое есть прошлое; мы смотрим в будущее». С нашей точки зрения, будущее начинается сейчас — в любой момент, когда вы делаете шаг вперед.

Упражнение 9.2. Вы и то, что было раньше

1. Подумайте, как вы относились к себе и другим до того, как получили моральную травму. Обратите внимание, были ли вы добрее к себе (или к другим). Возможно, вы были менее критичны, чувствовали, что стоите любви и участия. Напишите, что вы обнаружили:

2. Теперь подумайте, что будет, если снова начать относиться к себе таким образом. Что вы чувствуете, когда думаете об этом? Что может вам помешать? Запишите:

Если вы заметили, что есть какие-то препятствия: чувства (вина, злость, грусть, отвращение), мысли («я заслуживаю страданий», «я себя не прощу», «люди злые») или ощущения (учащенное сердцебиение, тяжесть в груди), помните — вы можете осознанно наблюдать за этими переживаниями. Вы можете признать, что эти ощущения служат вам, они полезны для вас, и строить свое поведение так, чтобы вернуть себе (и другим) хорошую жизнь.

Прощение и моральная травма

Прощение является особенно важным и особенно сложным для тех, кто страдает от моральной травмы. Вы можете думать, что какой-то проступок слишком серьезен, чтобы его простить. Важно помнить, что вы, что бы ни произошло, — человек. Вы все еще живы, поэтому вам предстоит сделать выбор, как вы будете жить здесь и сейчас. Прощение дает вам шанс вести жизнь, основанную на ценностях. Начать эту жизнь снова.

Если нет прощения, как жить дальше? Отказ от прощения мешает выздоровлению.

Давайте посмотрим на пример прощения в действии. Один шестидесятипятилетний ветеран хотел вылечиться от посттравматического стрессового расстройства. Ему было плохо; он попал в ловушку жесткой самокритики. Он сообщил, что его преследовало одно конкретное воспоминание, отличавшееся от других болезненных воспоминаний, которые он обсуждал с терапевтом во время лечения. Он рассказал, что был «трусом» во время войны, и ему было стыдно, что он не предотвратил военное преступление, совершившееся на его глазах.

Будучи солдатом во Вьетнаме, этот ветеран был свидетелем того, как другие солдаты оскверняли тела врагов. Эти действия нарушали правила ведения войны, установленные Женевской конвенцией. А еще наш герой считал их отвратительными. Пока другие солдаты творили эти непотребства, он просто стоял и смотрел. Ему было страшно, и он не вмешался в происходящее. Ему сразу стало стыдно, что он ничего не

сделал. И этот стыд оставался с ним следующие сорок пять лет. За это время мужчина вернулся с войны, женился, завел детей, нашел работу. Но посттравматическое расстройство в конце концов привело к инвалидности, и большую часть времени наш герой проводил дома, выпивая. Он несколько раз расходился с женой. Конфликтовал с близкими, требовал, чтобы его оставили в покое.

Он боялся, что близкие увидят его трусость и узнают, «каким он был на самом деле».

Налицо моральная травма и попытки избегать боли. Самокритика. Самообвинения. Изоляция. Этот мужчина сказал своему терапевту, что не может простить себя за то, что сделал. Но обратите внимание: сама ценность честности и порядочности никуда не делась. Она оставалась важной для пациента. И терапия сосредоточилась на прощении — на действии.

Научившись принимать разные точки зрения и исследуя прощение на терапевтических сеансах, ветеран многое понял. Ему было всего девятнадцать, когда произошло то событие. Он боялся обидеть своих сослуживцев, поскольку рассчитывал на их поддержку. В ходе терапии ветеран представил себе, каким был бы идеальный исход в той ситуации — для того девятнадцатилетнего паренька. И начал действовать в соответствии с этим идеалом. В этот новый сценарий вошли: забота о своей семье, общение с близкими, уменьшение количества спиртного и более доброе отношение к себе. Эта внутренняя работа стала настоящим актом мужества.

Прощение и отношения с другими: репарация

Наконец, рассмотрим роль репараций в актах прощения. Репарация — это возмещение ущерба тем, кому вы, возможно, причинили вред. Эти действия являются отличным способом продемонстрировать ценности и могут быть предприняты во имя самопрощения.

Репарации могут быть разными. Это могут быть денежные пожертвования, волонтерская работа или какие-то другие действия. Это могут быть мероприятия, ориентированные на важные ценности, или действия, непосредственно связанные с самим нарушением морали. Например, Роберт может стать волонтером в детской организации.

Ветеран, историю которого мы рассказали выше, тоже может стать волонтером и помогать другим бывшим военным, страдающим от посттравматического расстройства. Репарация помогает построить личное будущее, основанное на исцелении, а не на наказании и боли.

Кроме того, репарация социальна. Возмещая ущерб, мы показываем свое раскаяние и готовность исправить ошибку. Моральное исцеление — это восстановление того, что было сломано. Это помогает восстановить доверие. Это акт любви, который создает более позитивные отношения с самим собой и улучшает отношения с другими.

Нужны репарации или нет — ваш личный выбор. Вы можете быть не готовы; вы можете не думать, что это так уж необходимо. Или вы можете не знать, с чего начать. Выполните следующее упражнение.

Упражнение 9.3. Обдумываем репарации

Будьте добры к себе и открыты.

1. Задумывались ли вы когда-нибудь об исправлении ситуации? Если да, то почему вы захотели сделать это? Если нет, то что бы это могло для вас значить?
2. Как вы думаете, участие в репарациях полезно для вас и вашего исцеления? Если да, то почему? Если нет, почему, что вам представляется сложным?
3. Если бы вам пришлось исправлять ситуацию, что бы вы выбрали? Напишите.
4. Подумайте о репарации — поможет ли она исцелиться? Будет ли это иметь какое-то значение для вас? Если вы найдете смысл в этом процессе, подумайте, как можно начать действовать. Когда вы перейдете к главе 11, подумайте, может ли одно из совершенных вами действий быть связано с репарацией.

Чувства и разум: жизнь в прощении

Вы когда-нибудь чувствовали себя по-настоящему свободным? Если да, вспомните свои ощущения. Мы надеемся, что вы сможете снова испытать их в процессе прощения. Прощение позволяет вам расти,

относиться к себе и другим сочувственно. Отказ от прощения может подпитывать эмоции, связанные с моральной травмой, отравляя вам жизнь. Как мы уже отмечали, прощение не стирает прошлого; скорее, оно смотрит на то, что произошло в прошлом, с сочувствием и пониманием. Прощение помогает людям подняться над страхом и болью и расширяет возможности для будущего.

Упражнение 9.4. Вы и то, что было раньше

1. Сядьте удобно в тихом месте, где вас никто не побеспокоит. Сделайте несколько глубоких вдохов и закройте глаза. Посидите так, ровно дыша, — минуту или две.
2. Теперь представьте, что вы полностью прощены за нарушение морали. Представьте, что вы простили себя и что другие простили вас. Обратите внимание, что вы испытываете, когда рассматриваете эту возможность.
3. Представив, что произошло бы, если бы прощение состоялось, откройте глаза и напишите о своем опыте. Старайтесь не возвращаться к гневу или ненависти. Напишите, как все может быть.

Подумайте, как изменить ситуацию к лучшему и начать вести более свободную жизнь, основанную на ценностях.

Резюме

В этой главе мы изучили, что значит действовать, относясь к себе и другим с сочувствием. Вы можете почувствовать облегчение или умиротворение, работая над прощением, но эти эмоции временны — они будут возникать и угасать, как и любые другие. Простить — значит отказаться от наказания и вернуть себе и другим то, что было до травмы. Это непростая работа, она может длиться годами, но освобождение от страданий и боли стоит затраченного времени и усилий.

Прощение тесно связано с состраданием. Сострадание — это часть работы по прощению, к этой теме мы обратимся в главе 10.

ГЛАВА 10. Сострадание: возвращаем доброту и связанность

Что это за вещь, обладая которой, обладаешь всеми остальными добродетелями? Это сострадание.

Приписывается Будде

В главе 9 мы исследовали роль прощения. Мы также поговорили о важности сострадания к себе и другим. Теперь займемся этим подробнее. Для тех, кто переживает моральную травму, сострадание особенно важно. Нам часто кажется, что мы его не заслуживаем. Но это не так.

Работайте с тем, что изложено в этой главе, опираясь на то, что вы уже узнали из этой книги. Пусть ваша позиция будет открытой и осознанной. Позвольте своим чувствам возникать и исчезать.

Что такое сострадание?

Что приходит на ум, когда вы думаете о слове «сострадание»? Какие чувства возникают у вас? Запишите.

У каждого из нас свое представление о сострадании. Некоторые могут рассматривать сострадание как силу. Кто-то может счесть его слабостью. Как бы вы ни относились к состраданию, будет полезно понять его истинное значение. Сострадание — это чувство, которое возникает, когда мы сталкиваемся со страданием (чужим или своим собственным) и переживаем желание облегчить или предотвратить это страдание.

Доктор Рассел Колтс (2016) говорит: «Сострадание рождается из признания того, что в глубине души мы все просто хотим быть счастливыми и не хотим страдать». Человеческая жизнь тяжела. Мы все время боремся. И если считаем себя проигравшими, изолируем себя, критикуем, отвергаем себя и свою боль — в результате навлекаем на

себя еще больше страданий. Отвечая на боль состраданием, мы получаем новые возможности и движемся к полной жизни. Чем сильнее боль, тем больше нужно сострадания.

Вы познали великие страдания. А теперь мы приглашаем вас познать великое сострадание.

Сострадание после травмы

Перед тем как двигаться дальше, мы хотим поделиться с людьми, пережившими травму, некоторыми соображениями. Есть люди с опытом травм и утрат, у которых возникло ощущение, что сострадание предназначено для слабых. Другие считают его неуместным, необоснованным или незаслуженным. Если вы почувствовали что-то подобное, вы не одиноки.

В трудных обстоятельствах некоторые люди ожесточаются. Они надеются, что это защитит их от будущей боли. Такой подход — «лучше перестраховаться, чем потом сожалеть» — типичен. Но сострадание — это не про слабость. Оно связано с возможностью наполняться жизненной энергией в сложных ситуациях, среди боли и уязвимости. Отказ от этой способности лишает вас источника великой силы.

Зачем нужно сострадание?

Мы можем думать о наших эмоциях как о внутренней сигнальной системе, сообщающей нам о событиях вокруг нас и о том, что происходит в наших отношениях. Ориентируясь на эти сигналы, мы делаем выбор. Критиковать себя и других, обвинять себя и других — все это мешает жить в соответствии с ценностями. Отдалиться от других людей, изолироваться — это тоже неэффективная стратегия. Сострадание может помочь преодолеть эти трудности.

Развивая сострадание, вы можете быстрее реагировать на себя и других и быстрее двигаться к полноценной жизни. Исследования терапии, ориентированной на сострадание (CFT), показали преимущества сострадания, особенно для людей, которые очень самокритичны (Leaviss & Uttley, 2015; Luoma & Platt, 2015). Опыт

сострадания дает возможность вести себя бескорыстно и вдумчиво, заботиться о себе и других.

Все зависит от вас. Подумайте, как влияет самокритика на вашу жизнь. Полезно ли для вас чувство вины, что оно для вас значит. Сострадание может быть необходимым условием для того, чтобы двигаться вперед.

Упражнение 10.1. Критик, критикуемое «я» и сострадательный наблюдатель

Эта практика адаптирована из упражнения на самосострадание, опубликованного доктором Кристин Нефф (2009). Найдите тихое место, где вам никто не мешает. Вам нужно рассмотреть три разных аспекта себя: (1) критик, (2) критикуемое «я» (часть вас, которая знает, что вас критикуют, и реагирует на это эмоционально) и (3) сочувствующий наблюдатель. Можно поставить три разных стула, на которых вы сможете сидеть в соответствии с каждой из ролей. Вы будете записывать свои реакции с точки зрения каждой из них. Цель состоит в том, чтобы войти в контакт с этими различными частями себя и заметить, что вы испытываете в каждой из них.

1. Для начала примерьте роль критика. Соприкоснитесь со своей внутренней болью. Плавно донесите до разума воспоминание об этом опыте. Позвольте себе погрузиться в это воспоминание, порефлексируйте несколько минут.

2. Замечайте любую критику, которая возникает, когда вы вспоминаете о нарушении морали. Скажите вслух, о чем думает критическая часть вас. Например: «Меня нельзя любить из-за того, что случилось», «Люди всегда будут предавать меня», «Прощение недостижимо» или «Я — ужасный человек». Будьте искренни. Постарайтесь полностью прочувствовать эту часть себя. Обратите внимание на свои мысли, тон голоса, выражение лица и язык тела. Также обратите внимание, какие эмоции появляются.

3. Прежде чем покинуть эту роль (пересесть на другой стул), найдите минутку, чтобы описать свой опыт.

1) Какие мысли высказал критик?

2) Каким был тон критика?

3) Какие выражения лица и поза были у критика или, по вашему мнению, какими они могут быть?

4. Затем возьмите на себя роль критикуемого «я». Представьте, что вы сейчас слышите все то, что говорил критик, и это направлено на вас. Представьте, что вас критикуют.

5. Произнесите вслух мысли, которые возникают в ответ на слова, только что сказанные вашим внутренним критиком. Отвечайте прямо, например: «Я чувствую безнадежность, когда ты так говоришь», «Это меня невероятно огорчает». Будьте искренними. Постарайтесь полностью ощутить этот аспект себя. Обратите внимание на свои слова, тон голоса, выражение лица и язык тела, а также на эмоции, которые появляются в этот момент.

6. Найдите минутку, чтобы описать эти переживания:

1) Какие эмоции испытывало критикуемое «я»?

2) Каким был тон голоса критикуемого «я»?

3) Какие выражения лица и позы были у критикуемого «я» или, как вы думаете, какими они могут быть?

7. Затем войдите в роль сочувствующего наблюдателя. Пересядьте на третий стул. Закрепите себя в настоящем моменте. Вы можете представить себя кем-то очень мудрым и добрым.

8. Представьте, что вы можете видеть критика и критикуемого перед собой. Позвольте себе как сострадательному наблюдателю первым ответить критику. Произнесите эту реплику вслух.

1) Что вы можете ответить критику как сочувствующий наблюдатель?

2) Как вы могли бы проявить доброту к критику?

9. Затем позвольте сострадательному наблюдателю реагировать на критикуемое «я». Запишите свои ответы.

1) Что бы вы могли сказать критикуемой части вашей личности?

2) Каким образом можно проявить к ней доброту?

У всех нас есть эти три аспекта личности. Понимая и чувствуя их (особенно ту часть, которая представляет собой «сочувствующего наблюдателя»), можно научиться проявлять сострадание к себе и другим. Ваше истинное «я» — это сцена, на которой появляются разные

персонажи. Когда вы замечаете, что ваш критик или критикуемое «я» появляется в какой-то ситуации и занимает слишком много места, вернитесь к более широкому ощущению себя как сцены, места действия. Вы можете поддерживать все аспекты своей личности.

Сострадательная медитация, как и упражнение, которое вы только что выполнили, улучшает самочувствие — это доказано исследованиями (Shonin, Van Gordon, Compare, Zangeneh & Griffiths, 2015). Преимущества сострадания — снижение стресса, усиление позитивного мышления. Сострадание повышает эмпатию, помогает наладить отношения с окружающими людьми, пострадавшими из-за моральной травмы.

Три части сострадания

Доктор Кристин Нефф (2003), выдающийся автор и специалист по состраданию, говорит, что самосострадание состоит из трех частей: осознанности, доброты к себе и человечности. Сострадание к другим состоит из этих же компонентов (Pommier, 2011).

Осознанность

В главе 8 мы сосредоточились на том, чтобы войти в контакт с настоящим моментом, на осознании нашего «здесь и сейчас». Осознанность — это целенаправленное внимание; оно требует готовности наблюдать за нашими мыслями, чувствами и ощущениями, а также за реакциями на самих себя. Это внимательное безоценочное наблюдение.

Осознанность закладывает фундамент, на котором мы можем строить другие компоненты сострадания. Осознанность позволяет нам испытывать неприятные, даже болезненные эмоции из состояния ясности и принятия, а не замешательства, конфликта или отторжения. Проявляя осознанность, мы не цепляемся за прошлое и не заглядываем в будущее, а *живем сейчас*.

Таким образом, вы развиваете способность к большему эмоциональному спокойствию и стабильности. Учитесь реагировать на

эмоции более легко и взвешенно. И спокойнее реагируете на других людей. Гнев, стыд и критика уже не вызывают такой бурной реакции, и взаимодействовать с окружающими становится проще.

Доброта

Осознанность дает нам выбор, благодаря которому мы лучше понимаем себя и свое окружение. Эмоции не берут верх над нами, мы свободны, мы видим свой путь и можем выстраивать поведение в соответствии с ценностями. Боль и горечь из-за совершенных ошибок никуда не исчезают. Самый лучший способ отреагировать на эту ситуацию — сострадание. Его мотив — облегчить боль, уменьшить страдание. Достичь этой цели помогает доброта.

Быть добрым значит быть чутким и нежным. Сохранять открытость, когда вокруг трудности, сомнения, непонимание и боль. Быть добрым, а не предаваться критике — это выбор сильных. И он помогает справиться с жесткостью к себе и другим.

Доброта не освобождает от ответственности за свои действия. Но, выбирая быть добрым, мы движемся вперед. Доброта не равна слабости, жалости и терпимости. Доброта — это признание того, что боль — неизбежная часть человеческой жизни. И важная часть. Практикуя сострадание, посмотрите, можете ли вы делать это с добротой.

Доброта может принимать разные формы. Например, это может быть осознанное слушание, когда рядом кому-то плохо. Один солдат, посещавший терапию, чувствовал, что руководство и товарищи его предали. Его акт доброты заключался в том, чтобы молиться за благополучие своего подразделения и своих начальников даже тогда, когда он подал прошение о переводе в другую часть. Он делал это, потому что чувствовал, что лучший способ проявить сострадание к себе и к другим — это двигаться к новым отношениям, а не цепляться за старые. Так можно одновременно проявить сочувствие к себе и другим.

Общая человечность

Возможно, самым важным компонентом сострадания является человечность. Помните, моральные раны — это социальные раны. Эти раны глубоки, из-за них мы часто чувствуем себя в изоляции. Чтобы залечить эти раны, важно признать и принять общие черты человека. Вы не одиноки. Человечность — это осознание, что все люди испытывают боль, все люди иногда терпят неудачу и все люди страдают.

Социальная изоляция препятствует исцелению, создает одиночество в страдании. Кажется, что человека никто не понимает и не может почувствовать его боль. Практика сострадания к себе и другим, признание того, что у каждого человека есть своя мера боли, уменьшает одиночество и поддерживает связь с сообществом.

Изоляция похожа на наложение повязки на очень широкую рваную рану. Рана так не заживет, а вероятность занесения инфекции только усилится. Наложение швов, хотя оно и болезненно, работает лучше. Оно возвращает сторонам раны контакт друг с другом, и со временем они могут срастись.

Все люди ранены. Помня об этом, вы будете чувствовать себя менее одиноким. Признание своей человечности и ответная доброта — этой смелый шаг к исцелению.

Упражнение 10.2. Сострадающие прикосновения

Для этого упражнения сядьте в тихом и удобном месте, где вас никто не побеспокоит в течение пяти — десяти минут.

1. Закройте глаза, подумайте о своей моральной травме. Понаблюдайте за своей болью и за тем, как она оторвала вас от самого себя и других.
2. Сделайте глубокий вдох, а затем на выдохе положите правую руку на сердце, а левую руку поверх правой. Не спешите. Затем, дыша как обычно, прислушайтесь к себе.
 - 1) Обратите внимание на ощущение вашей руки, лежащей на сердце.
 - 2) Обратите внимание на то, как тепло течет от вашей руки к груди.
 - 3) Обратите внимание на мягкое давление руки на грудь.
 - 4) Возможно, вы заметите успокоение, умиротворение, ощущение-тепла и любящей доброты. Сделайте паузу и наблюдайте за собой.

3. Теперь давайте сделаем еще один шаг вперед. Через эту руку, расположенную прямо над сердцем, пошлите тепло, заботу и сострадание в свою грудь. словно протягивая руку близкому человеку, страдающему от боли, — плачущему ребенку, скулящему домашнему животному, больному человеку — проникнитесь этим искренним состраданием.

4. Продолжайте отмечать ощущения в том месте, где ваша рука касается груди. Обратите внимание, если они меняются: расслабление, тепло. Проведите в этом состоянии столько времени, сколько хотите. Не надо спешить. Нет предела состраданию, которое вы можете дать — и получить.

Что изменилось в ваших чувствах от этого прикосновения? Можете ли вы вспомнить какой-то момент в жизни, когда вы чувствовали себя так же? Может быть, когда вас в детстве обнимали родители. Или любимый человек. Или когда вы впервые держали своего ребенка на руках. Подключиться к источнику заботы и любви вы можете, просто прикоснувшись к себе. Теплая рука на сердце — это простой способ почувствовать к себе сострадание.

Развитие сострадания для морального исцеления

Сострадание течет в двух направлениях: от вас к другим и от других к вам. Нужно укреплять два навыка: получения сострадания и практики сострадания.

Принять сострадание может быть непросто, особенно если вам больно. Вы можете сопротивляться состраданию. Оно может показаться чуждым, странным и незаслуженным. Вспомните уроки из главы 5. Посмотрите, сможете ли вы сделать несколько шагов назад, отделить себя от этих мыслей и позволить состраданию свободно течь вокруг них.

Сострадание требует практики. Усилий и времени. Но эффект, который вы получите, того стоит. Относясь к себе по-доброму, осознавайте, что вы не одиноки, вы — человек, все люди страдают. Так вы разовьете чувство целостности, даже если ваша боль по-прежнему остается с вами. Проявление доброты приведет к исцелению и росту.

Резюме

Практика сострадания — это мощный трансформирующий опыт. Это может быть одним из величайших подарков, которые вы можете предложить себе и другим. Времени и сил нужно будет много. Есть много ресурсов, которые позволят больше узнать о сострадании — как его познать и развить в себе. В этой главе мы коснулись лишь некоторых основных элементов сострадания.

Епископ Десмонд Туту однажды сказал: «Сострадание — это не просто чувство к кому-то, но стремление изменить ситуацию. Часто люди думают, что сострадание и любовь просто сентиментальны. Нет! Они очень требовательны. Если вы собираетесь проявлять сострадание, будьте готовы действовать!» Сострадание означает действие. Это действие связано с другими в доброте и в настоящем моменте. Проявить сострадание — это важный и смелый шаг на вашем пути к исцелению.

ГЛАВА 11. Жизнь — это действие

То, что мы продолжаем делать, становится легче — не то чтобы изменился характер задачи, просто увеличилась наша способность ее выполнять.

Ральф Уолдо Эмерсон

Мы подошли к последней главе этой книги. Но это, конечно, не конец пути — вам предстоит еще долго двигаться вперед. Эта книга, как мы надеемся, помогла вам подготовиться к предстоящему путешествию. Слова и упражнения — это хорошо. Но еще важнее действовать.

Действие будет означать риск, а значит разрыв со старыми шаблонами. Автопилот придется отключить, а внимание — сосредоточить на том, что происходит внутри вас и вокруг прямо сейчас.

Действовать — значит принять решение сделать что-то, основываясь на ваших личных ценностях, а затем следовать направлению, которое воплощает это действие в жизнь.

Двигайтесь не только мысленно, но и физически. Жизненная сила прибывает, когда мы активны, она возникает только благодаря действию, которое повторяется вновь и вновь. Каждое такое действие требует сознательного выбора. Шаг за шагом. Каждый день — это новое путешествие, определяемое вашими ценностями.

Исцеление от моральной травмы: активное действие

В главе 2 мы познакомили вас с основными процессами ТПО. Одним из таких процессов было целенаправленное действие. Целенаправленное действие — это постоянное и активное участие в ценностном поведении. Рассмотрим подробнее, что понимается под этим процессом.

Латинское происхождение слова «целенаправленный»^{*} представляет собой комбинацию двух слов: *com*, что означает «вместе», и *mittere*, что означает «отправлять». Человек оказывается связан со своими намерениями, когда движется вперед по жизни. Совершая такое действие, человек привязан к выбранной ценности на каждом этапе своего пути. Если ценности служат компасом, задающим маршрут, то целенаправленные действия — это наш способ двигаться вперед по выбранному маршруту.

Освобождение

Моральная травма дорого обходится нам — страдают самоощущение, отношения с людьми, возможность взаимодействовать с миром. Попытки контролировать свою боль, гнев, стыд лишь увеличивают их и сокращают количество возможностей. Это как ездить на велосипеде со сломанной цепью: вы можете крутить педали очень быстро, но велосипед никуда не едет. Вы прилагаете огромные усилия, но остаетесь на месте. Совершать целенаправленные действия — значит закрепить эту велосипедную цепь. Вернув свои ценности «на место» и восстановив связь с ними, мы можем двигаться вперед.

Упражнение 11.1. Размышления об избегании

Вспомните день, когда вы начали читать эту книгу. Что вы чувствовали, думали и переживали в тот момент? Вы надеялись на успех или сомневались? Ждали, что удастся избавиться от боли? Какие изменения произошли в итоге? Видите ли вы теперь, что избегание нельзя считать хорошим решением? Запишите свои мысли:

Целенаправленные действия — это отказ от неэффективного контроля. Конечно, некоторые формы контроля могут быть полезными. Но если это контроль через избегание, он только вредит. Шаги, основанные на ценностях, возвращают нам способность двигаться осознанно.

Целенаправленные действия: жизненные ценности, принятие рисков

Вспомните: в главе 6 мы рассматривали ценности и моральную боль как две стороны одной медали. Ценности и боль неразделимы. Следовать своим ценностям через целенаправленные действия означает быть готовым к тому, чтобы боль снова всплыла в вашем сознании. Разрешите ей это. Поскольку иначе не получится жить в соответствии с ценностями.

Представьте себе чужой город, который вы всегда хотели посетить. Вы годами рассматривали фотографии и читали рассказы об истории этого чудесного места. Вы мечтали посетить его и копили деньги на поездку. Наконец удалось пуститься в путь. Когда вы приехали, вы решили, что лучший способ увидеть весь город — это сесть в двухэтажный экскурсионный автобус. Вы покупаете билет и стоите в очереди на посадку. И вдруг чувствуете тревогу и сомнения: тот ли это автобус? Понравится ли мне этот тур? Кто эти люди, стоящие в очереди? Стоит ли мне ждать? Может быть, другой автобус был бы лучше. Я принял правильное решение? Что я должен делать?

Это красноречивый пример. Как только вы определили важную ценность и действия, которые нужны, чтобы жить в соответствии с ней, дальше — легко. Просто действуйте. Примите решение и сделайте шаг вперед. Да, есть риски. Мы не всегда точно знаем, каким будет результат. Но стоять на месте, ничего не делая, — гораздо хуже.

Сесть в экскурсионный автобус — целенаправленное действие. Так вы движетесь вперед. Но, конечно, будут и какие-то неудобства — это не страшно. Тревога и сомнения приходят вместе с поездкой. Действия руководят вашими ценностями, а не вашими эмоциями и мыслями.

Подумайте, какой опыт может понадобиться в пути.

Упражнение 11.2. Смелый шаг

Если вы систематически проработали эту книгу, это уже определили событие, которое вызвало у вас сильную моральную боль. Вы также, вероятно, определили ценность, которая находится на обратной стороне этой боли.

1. В таблице 11.1 запишите одну или несколько ценностей, которые пострадали.
2. В столбце 2 укажите, какие действия вы совершали раньше, пытаясь избежать моральной боли, контролировать ее или оттолкнуть ее.
3. В столбце 3 перечислите несколько действий, которые вы могли бы предпринять сегодня, чтобы выразить важную ценность, которая пострадала (ценность в столбце 1). Эти действия могут принимать различные формы, они могут быть масштабными и мелкими, но это должно быть что-то, что вы можете сделать прямо сейчас.
4. В столбце 4 перечислите, что мешало вам, не позволяло действовать.
5. Теперь самое важное в этом упражнении. Выберите одно из действий, перечисленных в столбце 3, и выполните его сегодня же. Не позволяйте ничему из столбца 2 взять верх и не позволяйте столбцу 4 остановить вас. Возьмите с собой в путешествие любые мысли и чувства. Найдите то, что можно выполнить прямо сейчас, и действуйте.

Таблица 11.1. Смелый шаг

1. Ценности, пострадавшие в результате морально травмирующего события	2. Что я сделал, чтобы избежать моральной боли, которая последовала за этим событием?	3. Действия, которые я могу предпринять, в поддержку ценности из столбца 1	4. Что может вам помешать по пути (мысли, чувства, ощущения)?

6. Заполнив таблицу «Смелый шаг», подумайте о том, что вы предприняли. Какие мысли и чувства возникали у вас перед этим действием? Что вы испытали после него? Не забывайте проявлять сострадание независимо от того, что вы испытали.

Жить полной жизнью значит совершать действия, которые ориентированы на ваши ключевые ценности. Один из способов начать такую жизнь — определить смелые шаги, которые вы можете делать каждый день, со временем выстраивая новые модели поведения.

Возможные препятствия

Постоянно жить в соответствии с ключевыми ценностями нелегко. В начале года многие люди принимают важные решения («брошу курить, найду новую работу»), но в итоге «новая жизнь» начинается не всегда. Почему? Мы предполагаем, что такие люди жаждут результата, но забывают, что жизнь — это процесс. Жизнь, основанная на ценностях, не начнется «сама собой». Нужно быть активным, продолжать действовать — каждый день.

Нужна настойчивость, чтобы продолжать действовать. Нужна настойчивость, чтобы придерживаться выбранного курса, несмотря на все трудности. Быть настойчивым не значит быть негибким — есть много способов прожить ценность.

Так что же мешает?

Избегание или нежелание чувствовать

Препятствий может быть множество. Например, нежелание чувствовать может стать серьезным препятствием, которое блокирует продвижение вперед. Вы можете начать думать о событии и испытать некоторые связанные с ним эмоции, такие как гнев, вина и стыд. Они могут быть интенсивными, и, возможно, это будет некомфортно. Однако отказаться от неприятных эмоций — значит отказаться от продвижения вперед. Если вы поддадитесь этому импульсу, то застрянете в одной точке.

Требуется мужество, чтобы повернуться лицом к своей боли. Требуется смелость, чтобы проживать любые эмоции, которые будут посещать вас. Настойчиво двигаясь вперед, вы откроете для себя возможность новых переживаний, иных эмоций и мыслей.

Некоторые тактики избегания, такие как злоупотребление алкоголем или самоизоляция, очевидны, но другие являются более изощренными, их бывает сложно вычислить. Чтобы лучше разобраться в них, давайте вернемся к истории Роберта, описанной в главе 1.

До несчастного случая Роберт работал на нескольких работах, чтобы помочь семье сохранить финансовое благополучие. Удивительно ли, что после аварии ему трудно быть вместе с родными? Он может принять

решение «заботиться о своей семье», работая еще больше. Это может быть тактикой избегания, которая не дает быть рядом с родными в трудную минуту. Осознав подобные ловушки, вы можете преодолевать их.

Для Роберта действовать в соответствии с ценностями значит проводить время с родными, даже если будет больно.

Кроме эмоций, вы можете бороться еще и с мыслями — прежде всего оценочными. Они тоже порой приводят к застреванию. Запутаться в таких мыслях, которые тянут вас назад в прошлое, — это серьезное препятствие на пути к исцелению.

Мысли, которые поглощают

Большинству людей сложно даже представить себе эмоциональную боль Роберта. Ценность, которая пострадала, — это «защита семьи и забота о ней». Ему сложно общаться с женой и дочерью, он постоянно чувствует вину и стыд. Мысли возникают такие: «Ты должен был умереть сам. Ты не заслуживаешь иметь семью после того, что ты сделал. Ты — ужасный человек, раз смотришь в телефон за рулем!» Неудивительно, что Роберту не хочется общаться с семьей.

Как будет выглядеть целенаправленное действие, которое может выбрать Роберт? Во-первых, нужно освободиться из-под гнета самообвинений и вредных мыслей. Нужно осознать, что он — человек — больше, чем любая из этих мыслей.

Во-вторых, можно проводить время с родными, а не отстраняться. Делать то же, что он раньше делал с обоими детьми, теперь только с дочерью. Например, гулять, помогать с домашним заданием, покупать мороженое и так далее. Готовность быть в моменте, даже если какие-то обстоятельства вызывают боль, тоже можно считать целенаправленным действием.

Бездумная жизнь

Последним препятствием для целенаправленного действия может быть соблазн жить неосознанно. В этой книге мы описывали осознанность как «преднамеренное сосредоточение внимания на настоящем моменте

без осуждения» (Kabat-Zinn, 2009). Мы призываем вас практиковать осознанность, чтобы развить доброту и сострадание, научиться замечать свои чувства, мысли и состояния. Разум «болтлив», он уводит нас из настоящего момента, и из-за этого часто возникают проблемы.

Давайте рассмотрим такой пример. Удивительная особенность человеческого мозга — это его способность выполнять определенные задачи повседневной жизни в фоновом режиме, не задумываясь о них. Помните, когда вы учились водить машину? Приходилось концентрироваться на каждом действии. Вы осознавали, что управляете автомобилем и остаетесь в полосе движения. Вы полностью сосредотачивались на дороге. Но постепенно копился опыт, и навык управления машиной стал автоматическим. Теперь вы ощущаете-вождение по-другому, разговариваете и думаете о разных вещах, когда за рулем. Но иногда мы теряем осознание во время вождения. Или вдруг пропускаем свой поворот. Отсутствие полного внимания часто ведет к трудностям.

Так и другие вещи в жизни — некоторые мы со временем просто перестаем замечать. Время идет, и самое важное для нас ускользает. Осознанная жизнь означает сознательное обращение внимания на то, что вы делаете, куда следуете.

Мы находим смысл в действиях, отражающих наши глубинные ценности. Это дает нам энергию. Но, двигаясь по жизни неосознанно, мы редко выбираем такую деятельность. Есть подходящая цитата, приписываемая президенту Дуайту Эйзенхауэру: «То, что важно, редко бывает срочным, а то, что срочно, редко бывает важным».

Прыжок!

Слово «прыгнуть» означает «оторваться от земли или другого основания за счет мышечного движения ног». Человек может прыгать в любом направлении: вперед, назад или в сторону. Прыжок — это действие. Думать о прыжках — это еще не прыгать. Планирование прыжка — это не прыжки. *Только сам прыжок является прыжком.* И как только мы прыгнем, пути назад нет. Прыгать — это выбор. Можно прыгнуть в любой момент — или не прыгать.

Целенаправленные действия подобны прыжкам. Как только мы выбираем направление, все, что останется сделать, — это прыгнуть.

Когда вы прыгаете, прыгает все ваше «я» — вместе с мыслями, чувствами и ощущениями.

Это простота целенаправленного действия. Можно прыгнуть, а можно не прыгать — жизнь сложится соответственно. Чтобы жить полной жизнью, *мы приглашаем вас прыгнуть!*

Упражнение 11.3. Заключительное упражнение: «Жить хорошо»

В этом последнем упражнении мы приглашаем вас поразмыслить о путешествии, которое вы проделали, читая книгу. Найдите время, чтобы написать о том, что вы узнали или что показалось вам наиболее важным.

Теперь определите свои намерения, основанные на ценностях. Какие действия вы предпримете? И как вы это сделаете? Опишите их здесь.

Мои намерения, основанные на ценностях: _____

Я буду жить этими намерениями, предпринимая следующие конкретные действия: _____

* В оригинале committed. — Примеч. пер.

Заключение

Книга закончилась, но ваше путешествие продолжается. Мы надеемся на вас и на вашу способность жить хорошо. Исцелиться от моральной травмы — значит открыть для себя радость и боль, всю полноту жизни. Избавиться от бесполезных мыслей. Приобрести новое ощущение себя, которое намного больше, чем ваши эмоции, мысли, память. Вы найдете свой путь к осмысленной полноценной жизни, работая над прощением и состраданием, ориентируясь на свои ценности и постоянно проявляя активность. Желаем вам удачи!

ИСТОЧНИКИ

1. Davis, D.M. & Hayes, J.A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48 (2), 198–208. doi.org/10.1037/a0022062
2. Haidt, J. (2001). The emotional dog and its rational tail: A social intuitionist approach to moral judgment. *Psychological Review*, 108 (4), 814–834. doi.org/10.1037/033-295X.108.4.814
3. Hayes, S.C., Strosahl, K.D. & Wilson, K.G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*, 2nd ed. New York, NY: Guilford Press.
4. Kabat-Zinn, J. (2009). *Letting everything become your teacher: 100 lessons in mindfulness*. New York, NY: Random House Publishing.
5. Kohlberg, L. (1981). *The philosophy of moral development: Moral stages and the idea of justice*. San Francisco: Harper & Row.
6. Kolts, R.L. (2016). *CFT made simple: A clinician's guide to practicing compassion-focused therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
7. Kuhn, M.H. & McPartland, T.S. (1954). An empirical investigation of self-attitudes. *American Sociological Review*, 19, 68–76. doi.org/10.2307/2088175
8. Leaviss, J. & Uttley, L. (2015). Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: An early systematic review. *Psychological Medicine*, 45 (5), 927–945. doi.org/10.1017/S0033291714002141
9. Luoma, J.B. & Platt, M.G. (2015). Shame, self-criticism, self-stigma, and compassion in Acceptance and Commitment Therapy. *Current opinion in psychology*, 2, 97–101.
10. Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. doi.org/10.1080/15298860309032
11. Neff, K. (2009). Self-compassion exercises: Exercise 3. Retrieved from https://www.mcgill.ca/counselling/files/counselling/self-compassion_exercises_0.doc
12. Pommier, E.A. (2011). The compassion scale. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 72(4–1), 1174.

Retrieved from <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2015/03/CompassionScale-8.doc>

13. Shonin, E., Van Gordon, W., Compare, A., Zangeneh, M. & Griffiths, M.D. (2015). Buddhist-derived loving-kindness and compassion meditation for the treatment of psychopathology: A systematic review. *Mindfulness*, 6 (5), 1161–1180. doi.org/10.1007/s12671-014-0368-1
14. Walser, R.D. & Westrup, D. (2007). *Acceptance and commitment therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder and trauma-related problems: A practitioner's guide to using mindfulness and acceptance strategies*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
15. Wilson, K.G. & DuFrene, M.T. (2008). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Об авторах

Уайатт Р. Эванс, доктор философии — сертифицированный клинический психолог системы здравоохранения ветеранов в Северном Техасе. Ведет частную практику в районе Даллас-Форт-Уэрт. Области профессионального интереса: устойчивость и посттравматический стресс, в том числе моральная травма. Он продвигает полезные практики, особенно терапию принятия и приверженности (ТПО), чтобы способствовать выздоровлению людей, пострадавших от моральных травм.

Робин Д. Вальзер, доктор философии — директор консультационной службы TL, содиректор клиники восстановления после травм в Сан-Франциско, сотрудник Национального центра посттравматического стрессового расстройства и адъюнкт-профессор Калифорнийского университета в Беркли. Как лицензированный клинический психолог, она поддерживает международную практику обучения, консультирования и терапии. Является экспертом в области ТПО, соавтором шести книг на эту тему и автором книги «The Heart of АСТ».

Кент Д. Дрешер, доктор философии — клинический психолог (на пенсии), работал в Национальном центре посттравматического стресса более двадцати семи лет. Его основные области знаний — пересечение духовности, физической и моральной травмы. Доктор Дрешер был одним из первых сторонников использования ТПО в работе с ветеранами-военными.

Джейкоб К. Фарнсворт, доктор философии, лицензированный клинический психолог системы здравоохранения ветеранов Восточного Колорадо. Специализируется на травмах и расстройствах, связанных с употреблением психоактивных веществ. Соавтор подхода ТПО как способа лечения моральной травмы. Перевел множество работ, посвященных инновационным методам терапии моральных травм.

Негативные мысли под контролем. Как избавиться от стыда и беспокойства

Дэвид Кларк

Psychology
workbook

ДЭВИД КЛАРК
с предисловием Роберта Лихи

НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ ПОД КОНТРОЛЕМ

**КАК ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ СТЫДА И БЕСПОКОЙСТВА**

Здесь предложено множество превосходных, основанных на фактических данных и хорошо представленных стратегий для борьбы с повторяющимся негативным мышлением, связанным с тревогой и депрессией. Книга написана в увлекательном и практичном стиле одним из мировых экспертов в области психологии негативного мышления.

— **Кейт С. Добсон,**
доктор философии, профессор клинической психологии
в Университете Калгари и президент Всемирной
конфедерации когнитивной и поведенческой терапии



Проверенный эффективный подход КПТ, который поможет вам разорвать порочный круг повторяющегося негативного мышления. Если вы страдаете от тревоги или депрессии, скорее всего, вы также

испытываете нежелательные, тревожные и повторяющиеся мысли. Эти негативные мысли часто основаны на гнев, вине, стыде, беспокойстве, унижении, негодовании или сожалении. И чем больше вы пытаетесь получить контроль над этими мыслями, тем больше они, кажется, выходят из-под вашего контроля. Итак, как вы можете вырваться из этой обреченной на провал "ловушки разума" и испытать прочный покой и облегчение? Книга предлагает пошаговую программу, которая поможет вам ориентироваться и эффективно справляться с негативными образцами мышления. Основанное на эффективных стратегиях когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), это практическое руководство описывает трансдиагностический подход к управлению мыслями, которые вызывают ваше эмоциональное расстройство и угрожают вашему психическому здоровью и благополучию. Вы не обречены на жизнь, полную постоянных, хаотичных или тревожных мыслей. Если вы готовы укрыться от бури в своей голове, простые действия помогут вам получить контроль над своими циклами негативного мышления. Вы сможете:

- Определить свои собственные ловушки мышления.
- Справиться с беспокойством и тревогой.
- Остановить навязчивые мысли.
- Противостоять стыду и бессмысленным сожалениям.
- Освободиться от обиды.



КУПИТЬ

Управление болью. Навыки, позволяющие вернуть себе нормальную жизнь

Рэйчел Зоффнесс

Psychology
workbook
РЭЙЧЕЛ ЗОФФНЕСС

РЭЙЧЕЛ ЗОФФНЕСС

УПРАВЛЕНИЕ БОЛЬЮ

НАВЫКИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ
ВЕРНУТЬ СЕБЕ НОРМАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ

«Это потрясающее пособие для тех, кто страдает от боли. Книга написана понятным, легким языком. Она заполняет огромный пробел в понимании боли. Пособие Рэйчел Зоффнесс станет классикой. Миллионы страдающих от боли будут использовать описанные здесь инструменты для избавления от нее».

— Джек Штерн,
доктор медицинских наук,
профессор нейрохирургии в Нью-Йоркском медицинском колледже,
член редакционного совета журналов Spine и The Spine Journal



Хроническая боль отнимает силы. Она заставляет вас поверить, что вы утратили контроль над своим телом и своей жизнью, крадет ваше здоровье, подвижность, отношения, сексуальную жизнь, хобби,

работу и мечты. Эта книга, основанная на приемах когнитивно-поведенческой терапии и обширном клиническом опыте, объединят силу разума и тела для улучшения вашей жизни. Вы узнаете, как изменение мыслей и эмоций помогает управлять самочувствием; Получите навыки контроля своего тела, которые снизят влияние боли и болезни на вашу жизнь; Освойте ключевые стратегии для полноценной жизни с хронической болью.



Тревога и беспокойство. Управление стрессом для подростков

Дэвид Кларк

Psychology
workbook

ДЭВИД КЛАРК

ТРЕВОГА И БЕСПОКОЙСТВО

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Эта рабочая тетрадь всемирно известного психолога Дэвида А. Кларка — обязательное чтение для всех подростков и их родителей. Замечательная книга, в которой собраны лучшие современные исследования, помогающие подросткам справиться со своими проблемами. Отличный ресурс, которым вы будете пользоваться снова и снова. Настоятельно рекомендую.

— Роберт Л. Лихи,
доктор философии, директор Американского института
когнитивной терапии



Рабочая тетрадь Дэвида Кларка учит подростков наблюдать, понимать и предпринимать эффективные действия, чтобы успокоить свои тревожные мысли. Подростковый возраст полон перемен и

вызовов — особенно в современном нестабильном мире. Поэтому неудивительно, что подростки чувствуют себя более тревожно, чем когда-либо! Хорошая новость заключается в том, что можно выйти за рамки этих тревожных мыслей и вернуться к тому, что имеет значение. Эта книга поможет подросткам, у которых есть нежелательные, тревожные, расстраивающие или странные мысли, от которых невозможно избавиться. Часто подростки думают, что такие переживания указывают на ненормальность - и эта мысль пугает их еще больше. С помощью этой книги читатели узнают, как дистанцироваться от того, что вызывает приступы тревоги и депрессии и, в результате, улучшить свою жизнь шаг за шагом.



КУПИТЬ

Тревога и страхи. Как их преодолеть

Дэвид Кларк

Psychology
workbook

ДЭВИД КЛАРК
с предисловием Джудит Бек

ТРЕВОГА И СТРАХИ

КАК ИХ ПРЕОДОЛЕТЬ

*«Отличное пошаговое руководство
по преодолению ощущения, что вы попали
в ловушку нежелательных навязчивых мыслей.
Очень рекомендую».*

Роберт Лихи



Мешают ли вам ваши мысли? Эта важная книга, основанная на передовых достижениях неврологии и когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), поможет вам избавиться от нежелательных мыслей и

вернуться к тому, что имеет значение. Известный психолог Дэвид А. Кларк представляет целенаправленный подход, который поможет вам преодолеть нежелательные психические вторжения. Вы узнаете, как изменить разрушительные паттерны, ответственные за сохранение тревожного и депрессивного мышления, и лишить эти расстраивающие мысли их смысла — процесс, который Кларк называет “детоксикацией”. Наконец, вы научитесь справляться с чувством стыда, которое может сопровождать эти мысли.

